

NOVIEMBRE
2025

MENÚ ESCOLAR - C.E.I.P SANTIAGO APÓSTOL (GRAÑÉN)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
03 - 07	Macarrones con tomate al graten Tortilla francesa con jamón cocido y queso   	Sopa casera de verduras con fideos Pollo asado con ensalada verde  	Lentejas con arroz y zanahoria Bacalao con salsa de tomate casera y ensalada verde     	Borrajás con patata Albóndigas caseras en salsa de almendras    	Arroz con tomate Calamares a la romana con ensalada de tomate y maíz     	 GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVO  PESCADO  CACAHUETE  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS SECOS
10 - 14	Espaguetis a la boloñesa Tortilla de calabacín y ensalada de tomate   	Crema de calabaza amarilla Alitas de pollo con tomate natural y ensalada verde  	Guisantes salteados con cebolla y jamón Merluza en salsa verde     	Acelgas rehogadas con ajo Longaniza al horno con pimientos de colores   	Paella de marisco Fletán a la plancha con pisto de verduras    	 CACAHUETE  SOJA
17 - 21	Espirales de pasta con atún y pimiento rojo Tortilla de patata con ensalada verde y maíz   	Sopa de cocido con picadillo de verduras Pollo al chilindrón 	Judías blancas estofadas con verduras Lenguado al papillote con patatas y ensalada verde   	Judías verdes con zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de tomate 	Arroz con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla....) Bacalao al horno   	 FRUTOS SECOS
24 - 28	Caracolas de pasta con bacon y tomate natural Huevos rellenos de atún con ensalada verde     	Sopa de pescado con fideos Pechugas a la plancha con ensalada verde y pepino    	Garbanzos en salsa de almendras Salmón encebollado con naranja     	Crema de calabacín Estofado de ternera con ensalada de tomate 	Arroz a la cubana con tomate natural, huevo y champiñones Salchichas frescas de pavo     	 APIO  MOSTAZA  SÉSAMO  SULFITOS
  	Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	 Pan y lácteo natural	Pan y fruta	 ALTRAMUZ  MOLUSCOS
Valoración nutricional. Calculada según ``Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo I`` para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día y para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día 1ª Energía: 788 kcal / 610 kcal 2ª Energía: 750 kcal / 581 kcal 3ª Energía: 776 kcal / 610 kcal 4ª Energía: 773 kcal / 604 kcal Menú revisado y avalado por: Lucía López Gabás. Dietista-nutricionista. N° colegiada: ARA383						

*Menú realizado según la ``Información contenido de alérgenos declarables`` (RD. 126/15), Reglamento (UE) n° 1169/2011 y el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y RECOMENDACIONES DEL MENÚ MENSUAL

Todos los menús irán acompañados de agua y pan. Se recomienda el consumo de pan integral al menos 1 vez a la semana.

Comedor con cocina propia. Los platos son elaborados, dentro de lo posible, con materias primas frescas y de cercanía.

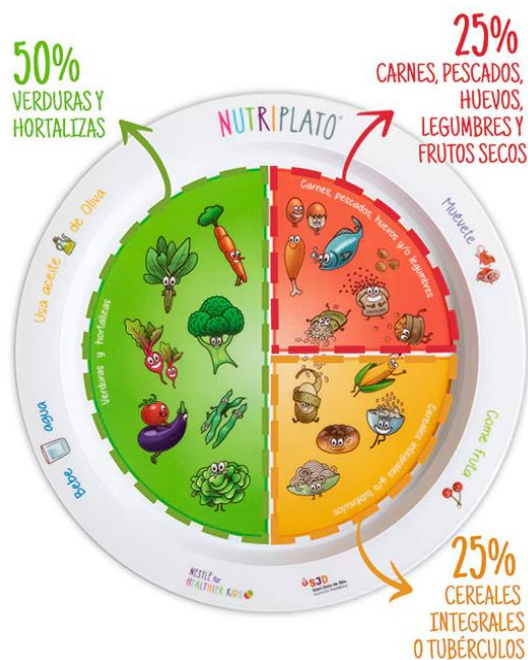
Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

Se recomienda el consumo de fruta fresca y de temporada, madura y cruda. Se aconseja que sea variada para evitar la monotonía.

Dentro del grupo postre lácteo podrá escogerse entre: yogur, queso fresco sin sal o cuajada sin azúcar.

Según la ``Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022´´, la proporción de ingesta diaria que corresponde a la comida es del 35% del total del día, por lo que el aporte calórico de niños/as de la comida corresponderá: 3-8 años: 575-610 kcal; 9-13 años: 725-798 kcal.

El **Método del Plato** o ``**Nutriplato**´´ es una herramienta que divide el plato (comida y cena) en tres partes con las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos que debemos consumir. Es útil para padres y madres y, además, es muy fácil de entender para los niños, que se familiarizarán rápidamente con qué es bueno comer y en qué cantidad. Es un método para que los pequeños aprendan a comer bien. Las proporciones se deben mantener, pero si lo preferís, podéis hacer la comida en un primer y un segundo plato, donde el primer plato siempre sea verdura u hortalizas y el segundo carne o pescado y una ración de cereales o tubérculos.



Más info: <https://www.nutriplatonestle.es/>

Otros consejos útiles para llevar un estilo de vida saludable son:



Realizar actividad física es imprescindible para estar sano. Comparte con tus hijos actividades que impliquen hacer ejercicio.



Es importante utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar.



Recuerda que el agua es siempre la mejor bebida.



No olvides acompañar las comidas con una fruta, preferiblemente de temporada y proximidad.

RECOMENDACIONES DE MERIENDAS Y CENAS COMPLETAS

1) MERIENDA RECOMENDADA

Una merienda saludable consta de:

- Lácteos: Leche, yogures, queso, kéfir sin azúcar
- Fruta: Fruta entera o cortada, fruta desecada sin azúcar.
- Cereales: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).
- Otros: Frutos secos naturales (sin sal), embutido magro como jamón york, jamón serrano, pavo, hummus de garbanzo...



2) CENAS RECOMENDADAS



Recuerda: ¡Come variado, bebe agua, juega y descansa!

