



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
05 - 09	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	FESTIVO	Menestra con patata Lomo de cerdo con salsa de queso y ensalada verde	Arroz con tomate natural, pimiento rojo y verde Salmón al horno con rodajas de limón y tomate	
12 - 16	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada y queso) Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz	Crema de verduras (puerro, zanahoria, patata, apio) Muslitos de pavo al horno al ajillo con ensalada verde	Garbanzos salteados con espinacas, cebolla y jamón Merluza a la plancha con pimientos rojos	Judías verdes con patata y cebolla pochada Hamburguesa de pollo con queso y ensalada verde	Fideuà casera con verduras y carne Fletán a la plancha con salsa verde y guisantes	
19 - 23	Pasta carbonara con bacon Tortilla de patata con ensalada verde	Sopa de pescado con fideos Pechugas de pollo deshuesado a la plancha con champiñones	Guisantes con patata, jamón y cebolla pochada Lenguado rebozado con ensalada de tomate	Acelgas rehogadas con patata Longaniza asada con ensalada verde	Arroz a la cubana Bacalao al horno con escalivada de pimientos	
26 - 30	Sopa de cocido con pasta y zanahoria Huevos rellenos con atún y cebolla	Crema de calabaza, zanahoria y puerro Alitas de pollo al horno con orégano, tomillo y ensalada verde	Judías blancas estofadas con verduras Rabas de calamar caseras con ensalada verde	Borrajas con zanahoria Estofado de ternera con patata y ensalada de tomate	Arroz con champiñones, calabacín y cebolla Merluza al horno con tomate natural y ensalada verde	
	Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y lácteo natural	Pan y fruta	

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

Menú revisado y avalado por:
Lucía López Gabás.
Dietista-nutricionista. N.º colegiado: ARA383

*Menú realizado según la "Información contenido de alérgenos declarables" (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 1169/2011 y el RD 1420/2008 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

**Menú realizado según la "Información contenido de alérgenos declarables" (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 1169/2011 y el RD 1420/2008 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.

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.

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