





















































































FEBRERO  
2026

## MENÚ ESCOLAR - CEIP SANTIAGO APÓSTOL (GRAÑÉN)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
02 - 06	Espaguetis con salteado de verduras: pimiento rojo, verde, cebolla y calabacín Tortilla francesa con perejil  	Sopa de cocido con fideos Muslos de pollo deshuesados a la plancha con ensalada de tomate  	Lentejas con zanahoria, cebolla y chorizo Merluza al horno gratinada con queso y ajos      	Judías verdes con zanahoria y patata Hamburguesa de cerdo con queso y ensalada verde  	Paella mixta con verduras Fletán al papillote con cebolla dulce y limón      	 GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVO  PESCADO
09 - 13	Macarrones al gratén (queso y tomate) Huevos rellenos con atún y olivas       	Puré de calabacín y puerro Pavo encebollado al horno con patatas y ensalada verde 	Garbanzos con pimientos, zanahoria y champiñón Bacalao a la plancha con ensalada verde y tomate    	Acelgas con patata y ajos Ternera guisada con ensalada verde  	Risotto de champiñones con queso Salmón al horno con tomates cherry y orégano       	 CACAHUETE  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS SECOS
16 - 20	Pasta de lazos de colores con tomate natural y cebolla Tortilla francesa con queso y ensalada verde y pepino    	Sopa de verduras con picadillo de zanahoria, puerro y col Contramuslos de pollo al horno con champiñones 	Judías blancas estofadas con verduras y jamón Anillas de calamar con limón y ensalada verde con tomate    	¡SEMANA	BLANCA!	 APIO  MOSTAZA  SÉSAMO
23 - 27	Sopa de pasta de caracolas con pollo desmenuzado Tortilla de patata con calabacín  	Crema de zanahoria y calabaza Pollo al chilindrón con pimientos, cebolla y olivas negras	Guisantes con patata, salsa de tomate natural y cebolla Lenguado al horno con ensalada verde, pepino y maíz    	Coliflor gratinada con jamoncitos Solomillos de pavo con patatas fritas y ensalada de tomate   	Arroz 3 delicias con guisantes, zanahoria, tortilla y pavo Bacalao al horno con ensalada verde      	 SULFITOS  ALTRAMUZ  MOLUSCOS
     	Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	 Pan y lácteo natural	Pan y fruta	
<p><b>Valoración nutricional</b> 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</p> <div> Menú revisado y avalado por:  Lucía López Gabás.  Dietista-nutricionista. N° colegiada: ARA383 </div>						

\*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

	SI COMES...	ESCOGE
 <b>PLATO PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz, pasta, patata, quinoa</li><li>• Verdura y hortalizas, caldos y purés</li><li>• Legumbres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras, hortalizas, cremas, purés</li><li>• Arroz, pasta, patata, quinoa</li><li>• Purés, sopas, ensaladas, verdura</li></ul>
 <b>SEGUNDO PLATO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne blanca (pollo, pavo, conejo)</li><li>• Carne roja (cerdo, cordero)</li><li>• Pescado azul y blanco</li><li>• Huevo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevo, pescado azul o blanco</li><li>• Pescado azul o blanco</li><li>• Carne magra</li><li>• Carne magra, pescado azul o blanco</li></ul>
 <b>POSTRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lácteo (yogur natural, queso fresco, cuajada)</li><li>• Fruta fresca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta fresca</li><li>• Fruta fresca, lácteo</li></ul>

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

