

MARZO
2026

MENÚ ESCOLAR - CEIP SANTIAGO APÓSTOL (GRAÑÉN)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
02 - 06	Macarrones con salsa de tomate y pechuga de pollo desmenuzado Tortilla francesa con champiñones  	Sopa de verduras con picadillo de zanahoria, puerro y col Pollo a la plancha con ensalada de tomate 	Garbanzos cocidos con calabacín, zanahoria y patata Bacalao a la plancha con ensalada verde   	Menestra de verduras: coliflor, zanahoria, judías verdes, patata Hamburguesa de cerdo con queso y calabacín     	Risotto de champiñones Anillas de calamar con limón y ensalada verde con tomate     	 GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVO  PESCADO
09 - 13	Pasta de espirales con tomate natural y cebolla Tortilla francesa con queso y ensalada verde y pepino   	Crema de zanahoria y calabaza Pavo guisado con verduras: pimiento rojo y verde, cebolla y calabacín 	Guisantes con jamón, salsa de tomate natural y cebolla Merluza con patatas panaderas al horno con ensalada    	Judías verdes con zanahoria y patata Lomo a la plancha con calabacín asado 	Arroz 3 delicias con guisantes, zanahoria, tortilla y pavo Lenguado al horno con brócoli y ajos      	 CACAHUETE  SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS SECOS
16 - 20	Sopa de pasta de caracolas Huevos rellenos con atún y olivas      	Acelgas con patata y ajos Salchichas de pollo con salsa de queso y ensalada verde      	Lentejas estofadas con verduras y taquitos de jamon Bacalao al horno con ensalada verde, pepino y maíz     	Sopa de cocido con fideos Pollo al horno con zanahoria y guisantes    	Arroz con calabacín, zanahoria y maíz Fletán al papillote con cebolla dulce y limón     	 APIO  MOSTAZA  SÉSAMO  SULFITOS
23 - 27	Espaguetis con bacon y queso Tortilla de patata con ensalada verde     	Puré de calabacín y puerro Pollo al chilindrón con pimientos, cebolla y olivas negras 	Judías blancas con zanahoria, cebolla y puerro Salmón al horno con champiñones   	Brócoli gratinado con bechamel Estofado de ternera con zanahoria y maíz    	Fideuá mixta con verduras Merluza al horno gratinada con queso y ajos      	 ALTRAMUZ  MOLUSCOS
30 - 31	¡SEMANA	SANTA!				
   	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. Nº colegiada: ARA383

*Menú realizado según la ``Información contenido de alérgenos declarables`` (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 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.

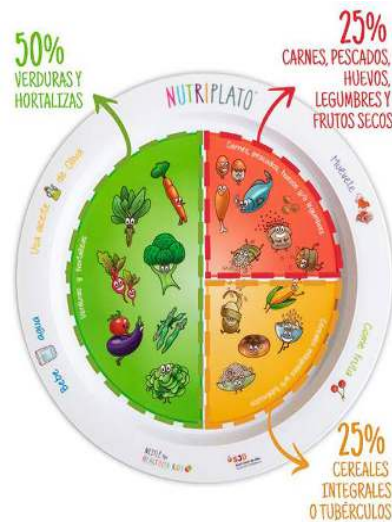
Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

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
 PLATO PRINCIPAL	• Arroz, pasta, patata, quinoa • Verdura y hortalizas, caldos y purés • Legumbres	• Verduras, hortalizas, cremas, purés • Arroz, pasta, patata, quinoa • Purés, sopas, ensaladas, verdura
 SEGUNDO PLATO	• Carne blanca (pollo, pavo, conejo) • Carne roja (cerdo, cordero) • Pescado azul y blanco • Huevo	• Huevo, pescado azul o blanco • Pescado azul o blanco • Carne magra • Carne magra, pescado azul o blanco
 POSTRE	• Lácteo (yogur natural, queso fresco, cuajada) • Fruta fresca	• Fruta fresca • Fruta fresca, lácteo

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



