

CALIBRACIÓN MENÚ ESCOLAR SANTIAGO APOSTOL (GRAÑÉN)
ABRIL 2026.

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

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1					
3-8 años	1º Kcal: 335 HC: 41g Lip: 11g Prot: 16g 2º Kcal: 274 HC: 34g Lip: 9g Prot: 13g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 39g Lip: 10g Prot: 15g 2º Kcal: 261 HC: 32g Lip: 8g Prot: 13g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	FESTIVO	1º Kcal: 335 HC: 50g Lip: 9g Prot: 12g 2º Kcal: 274 HC: 41g Lip: 7g Prot: 10g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 39g Lip: 10g Prot: 15g 2º Kcal: 261 HC: 32g Lip: 8g Prot: 13g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g
9-13 años	1º Kcal: 429 HC: 53g Lip: 14g Prot: 21g 2º Kcal: 351 HC: 43g Lip: 11g Prot: 17g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 50g Lip: 13g Prot: 20g 2º Kcal: 333 HC: 41g Lip: 11g Prot: 16g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	FESTIVO	1º Kcal: 429 HC: 64g Lip: 11g Prot: 16g 2º Kcal: 351 HC: 52g Lip: 9g Prot: 13g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 50g Lip: 13g Prot: 20g 2º Kcal: 333 HC: 41g Lip: 11g Prot: 16g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g
Semana 2					
3-8 años	FESTIVO	1º Kcal: 319 HC: 27g Lip: 12g Prot: 23g 2º Kcal: 261 HC: 22g Lip: 10g Prot: 19g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 327 HC: 36g Lip: 11g Prot: 17g 2º Kcal: 267 HC: 30g Lip: 9g Prot: 14g Postre: 101 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 335 HC: 29g Lip: 13g Prot: 25g 2º Kcal: 274 HC: 23g Lip: 10g Prot: 20g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 31g Lip: 10g Prot: 23g 2º Kcal: 261 HC: 26g Lip: 8g Prot: 19g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g
9-13 años	FESTIVO	1º Kcal: 407 HC: 35g Lip: 15g Prot: 30g 2º Kcal: 333 HC: 29g Lip: 12g Prot: 24g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 418 HC: 47g Lip: 15g Prot: 22g 2º Kcal: 342 HC: 38g Lip: 12g Prot: 18g Postre: 129 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 429 HC: 37g Lip: 16g Prot: 32g 2º Kcal: 351 HC: 30g Lip: 13g Prot: 26g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 40g Lip: 13g Prot: 30g 2º Kcal: 333 HC: 33g Lip: 11g Prot: 24g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g
Semana 3					
3-8 años	1º Kcal: 335 HC: 50g Lip: 9g Prot: 12g 2º Kcal: 274 HC: 41g Lip: 7g Prot: 10g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 39g Lip: 10g Prot: 15g 2º Kcal: 261 HC: 32g Lip: 8g Prot: 13g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 327 HC: 36g Lip: 11g Prot: 17g 2º Kcal: 267 HC: 30g Lip: 9g Prot: 14g Postre: 101 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 335 HC: 29g Lip: 13g Prot: 25g 2º Kcal: 274 HC: 23g Lip: 10g Prot: 20g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 31g Lip: 10g Prot: 23g 2º Kcal: 261 HC: 26g Lip: 8g Prot: 19g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g
9-13 años	1º Kcal: 429 HC: 64g Lip: 11g Prot: 16g 2º Kcal: 351 HC: 52g Lip: 9g Prot: 13g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 50g Lip: 13g Prot: 20g 2º Kcal: 333 HC: 41g Lip: 11g Prot: 16g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 418 HC: 47g Lip: 15g Prot: 22g 2º Kcal: 342 HC: 38g Lip: 12g Prot: 18g Postre: 129 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 429 HC: 37g Lip: 16g Prot: 32g 2º Kcal: 351 HC: 30g Lip: 13g Prot: 26g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 40g Lip: 13g Prot: 30g 2º Kcal: 333 HC: 33g Lip: 11g Prot: 24g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g
Semana 4					
3-8 años	1º Kcal: 335 HC: 50g Lip: 9g Prot: 12g 2º Kcal: 274 HC: 41g Lip: 7g Prot: 10g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 27g Lip: 12g Prot: 23g 2º Kcal: 261 HC: 22g Lip: 10g Prot: 19g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 327 HC: 36g Lip: 11g Prot: 17g 2º Kcal: 267 HC: 30g Lip: 9g Prot: 14g Postre: 101 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	FESTIVO	FESTIVO
9-13 años	1º Kcal: 429 HC: 64g Lip: 11g Prot: 16g 2º Kcal: 351 HC: 52g Lip: 9g Prot: 13g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 35g Lip: 15g Prot: 30g 2º Kcal: 333 HC: 29g Lip: 12g Prot: 24g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 418 HC: 47g Lip: 15g Prot: 22g 2º Kcal: 342 HC: 38g Lip: 12g Prot: 18g Postre: 129 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	FESTIVO	FESTIVO
Semana 5					
3-8 años	1º Kcal: 335 HC: 50g Lip: 9g Prot: 12g 2º Kcal: 274 HC: 41g Lip: 7g Prot: 10g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 39g Lip: 10g Prot: 15g 2º Kcal: 261 HC: 32g Lip: 8g Prot: 13g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 327 HC: 36g Lip: 11g Prot: 17g 2º Kcal: 267 HC: 30g Lip: 9g Prot: 14g Postre: 101 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 335 HC: 41g Lip: 11g Prot: 16g 2º Kcal: 274 HC: 34g Lip: 9g Prot: 13g Postre: 103 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 319 HC: 31g Lip: 10g Prot: 23g 2º Kcal: 261 HC: 26g Lip: 8g Prot: 19g Postre: 98 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g
9-13 años	1º Kcal: 429 HC: 64g Lip: 11g Prot: 16g 2º Kcal: 351 HC: 52g Lip: 9g Prot: 13g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 50g Lip: 13g Prot: 20g 2º Kcal: 333 HC: 41g Lip: 11g Prot: 16g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 418 HC: 47g Lip: 15g Prot: 22g 2º Kcal: 342 HC: 38g Lip: 12g Prot: 18g Postre: 129 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 429 HC: 53g Lip: 14g Prot: 21g 2º Kcal: 351 HC: 43g Lip: 11g Prot: 17g Postre: 132 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g	1º Kcal: 407 HC: 40g Lip: 13g Prot: 30g 2º Kcal: 333 HC: 33g Lip: 11g Prot: 24g Postre: 125 kcal HC: 24g Lip: 1g Prot: 1g