

ABRIL
2026

MENÚ ESCOLAR - CEIP SANTIAGO APÓSTOL (GRAÑÉN)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
30 - 03			¡FESTIVO	SEMANA	SANTA!	GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
06 - 10	FESTIVO	Sopa de verduras con estrellitas Pechugas de pollo a la plancha con queso y ensalada verde 	Lentejas estofadas con verduras y jamón Merluza al horno con cebolla y zanahoria 	Judías verdes con patata Salchichas de cerdo al horno con orégano y perejil 	Paella de carne y verduras (pimientos, zanahoria, cebolla) Bacalao con tomate natural y ensalada verde 	
13 - 17	Espaguetis con salsa de tomate y carne picada Tortilla francesa con calabacín 	Crema de calabaza, zanahoria y puerro Pavo encebollado al horno 	Alubias rojas con caldo de verduras, acelgas y huevo duro Lenguado con pimientos rojos 	Brócoli con patata y queso mozzarella Lomo de cerdo a la plancha con ensalada verde y tomate 	Arroz con champiñones, puerro y berenjena Fletán en salsa verde con guisantes 	
20 - 24	Pasta de colores con pimiento rojo, verde, cebolla y zanahoria Tortilla de patata con ensalada verde 	Sopa de verduras con picadillo y huevo deshilachado Pollo en salsa de champiñones con nata 	Guisantes con zanahoria, cebolla y jamón Salmón al horno con limón y pimienta 	FESTIVO	FESTIVO	
27 - 01	Pasta de caracolas con bacon y queso gratinado Huevos revueltos con champiñones 	Puré de puerro, calabacín y patata Pollo guisado con zanahoria y ensalada verde 	Potaje de garbanzos con verduras y chorizo Bacalao al papillote con cebolla y ensalada de tomate 	Acelgas con patata y aceite de ajos Hamburguesa de pollo con queso 	Arroz a la cubana con tomate y huevo Merluza al horno con salsa de almendras 	
	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° 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.

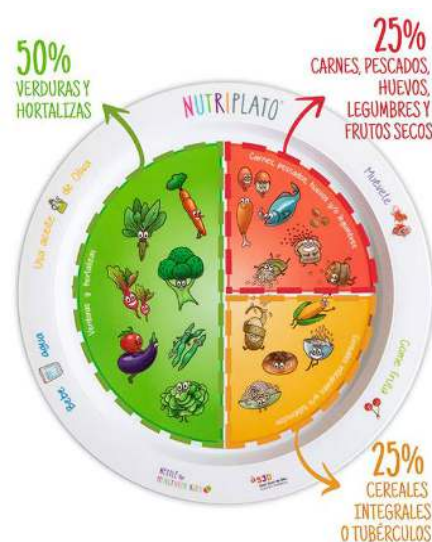
Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

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!

