

MAYO
2026

MENÚ ESCOLAR - CEIP SANTIAGO APÓSTOL (GRAÑÉN)



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|--|---|--|---|---|---|---|
| 27 - 01 | | | | | FESTIVO | GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETE |
| 04 - 08 | Tallarines con tomate natural y orégano Tortilla francesa con queso y ensalada verde | Crema de calabacín y puerro Pollo al limón con patatas, zanahoria y pepino | Garbanzos estofados con calabaza y cebolla Lenguado al horno con ensalada verde | Coliflor salteada con ajo y patata Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate | Arroz con verduras y guisantes Bacalao al horno con ensalada de tomate y maíz | SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS |
| 11 - 15 | Macarrones con salsa pesto casera de albahaca y ajos Tortilla de patata con ensalada verde | Sopa de verduras con estrellitas Pavo guisado con champiñones | Lentejas a la jardinera con chorizo Fletán al horno con limón | Puré de calabacín y patata Hamburguesa de cerdo con ensalada verde | Paella con verduras y costilla Merluza en salsa verde con perejil y ensalada de tomate | APIO MOSTAZA SÉSAMO |
| 18 - 22 | Espaguetis a la boloñesa (tomate, carne picada y cebolla) Huevos revueltos con ensalada de tomate y pepino | Brócoli con patata Pechugas de pollo a la plancha con escalivada de pimientos | Alubias blancas con zanahoria y calabacín Bacalao al horno encebollado | Crema de zanahoria, puerro y patata Muslos de pollo asados con ensalada verde | Arroz 3 delicias casero con zanahoria, guisantes y tortilla Lenguado a la plancha con ensalada de tomate | SULFITOS ALTRAMUZ |
| 25 - 29 | Ensalada fría de pasta integral con tomate, cebolla y pollo Huevos rellenos con olivas y cebolla | Sopa de puerro, zanahoria y patata Pavo al horno con cebolla y tomate aliñado | Guisantes salteados con zanahoria y jamón serrano Fletán al horno con perejil y ensalada verde | Judías verdes con patata Solomillos de pavo a la plancha con ensalada de tomate, pepino y maíz | Arroz con champiñones y queso mozzarella Merluza al horno con rodajas de limón, ajos y ensalada verde | MOLUSCOS |
| | 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) 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 **2 veces** a la semana. Al menos **4 veces** al mes el arroz o la pasta será integral.

Comedor con cocina propia. Los platos son elaborados, dentro de lo posible, con materias primas frescas y de cercanía.

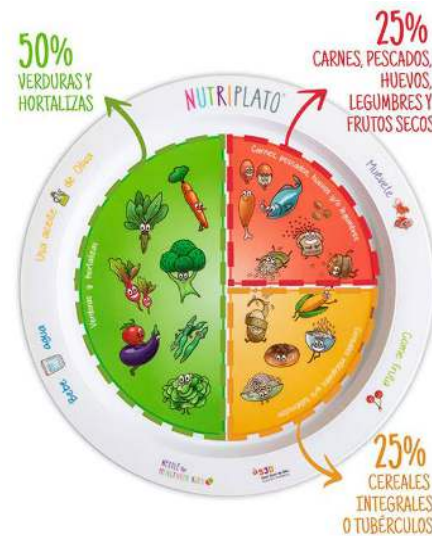
Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

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!



