



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
01 - 05	Tallarines de pasta con pesto de albahaca y ajo Tortilla francesa con ensalada de tomate 	Crema de calabaza y zanahoria Muslitos de pollo al horno con calabacín y ensalada verde	Potaje de garbanzos con salsa de tomate natural y zanahoria Bacalao al horno con nata 	Coliflor gratinada con queso mozzarella Ternera guisada en su jugo con pimiento rojo y ensalada verde 	Ensalada de patata con guisantes, zanahoria, cebolla y olivas Merluza a la plancha con cebolla pochada 	GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETE
08 - 12	Caracoles de pasta con salsa de tomate y carne picada Huevos rellenos con olivas y cebolla 	Vichyssoise casera (puerro, patata, ajo y leche) Albóndigas de pavo caseras con salsa de tomate natural 	Lentejas con arroz a la jardinera Fletán a la plancha con ensalada verde 	Acelgas con patata Lomo de cerdo a la plancha con ajos y ensalada verde	Judías verdes con patata Salmón al horno con calabacín 	SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS
15 - 19	Macarrones al gratén con bacon Tortilla francesa con queso y ensalada verde 	Puré de calabacín y puerro Pechugas de pollo en salsa de almendras casera 	Ensalada fría de alubias blancas con patata, lechuga, tomate y zanahoria Merluza con pimientos rojos 	Borrajás con patata y maíz dulce Pavo guisado en su jugo con ensalada de tomate y lechuga	COMIDA ESPECIAL ¡FELIZ VERANO!	APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS
	Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y lácteo natural	Pan y fruta	ALTRAMUZ MOLUSCOS
<p>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</p>						<p>Menú revisado y avalado por: Lucía López Gabás. Dietista-nutricionista. N° colegiada: ARA383</p>

*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 **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

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

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

