



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
07 - 11	Sopa de cocido con fideos integrales Tortilla de patata con ensalada verde  	Judías verdes con patata y ajos Hamburguesa de pollo con tomate a rodajas	Lentejas con verduras (calabacín, champiñones, puerro) Merluza al orio     	Puré de calabaza y patata Ternera guisada con pimientos de colores	Arroz con guisantes, zanahoria y pavo Salmón al horno con ensalada verde y maíz dulce    	               
14 - 18	Risotto de arroz con queso y champiñones Tortilla francesa con calabacín  	Crema de calabacín, puerro y patata Garbanzos salteados con pimientos de colores	Acelgas con zanahoria y ajos Bacalao rebozado con ensalada de tomate y cebolla     	Guisantes con jamoncitos, cebolla y patata Pollo al horno con ensalada verde	Espaguetis integrales a la boloñesa con carne picada y tomate natural Lenguado al papillote con ensalada verde     	
21 - 25	Ensalada de pasta con tomate, cebolla, maíz dulce y olivas negras Huevos rellenos de atún     	Acelgas con patatas y jamón Limanda al papillote con guisantes   	Garbanzos con verduras Muslitos de pollo al ajillo con ensalada de tomate	Judías verdes con puerros y jamón Solomillos de pavo a la plancha con pimienta y ensalada verde	Arroz integral con tomate y huevo a la plancha Merluza a la vizcaína y ensalada verde    	
28 - 02	Espaguetis integrales con jamón cocido y queso mozzarella Huevos revueltos con calabacín   	Coliflor con patatas Salchichas de cerdo con tomate natural     	Alubias blancas con pimientos de colores y cebolla Salmón al horno con patatas y ensalada verde   	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado con guisantes y zanahoria	Paella de verduras Fletán al papillote con champiñones y ensalada verde   	
   	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.

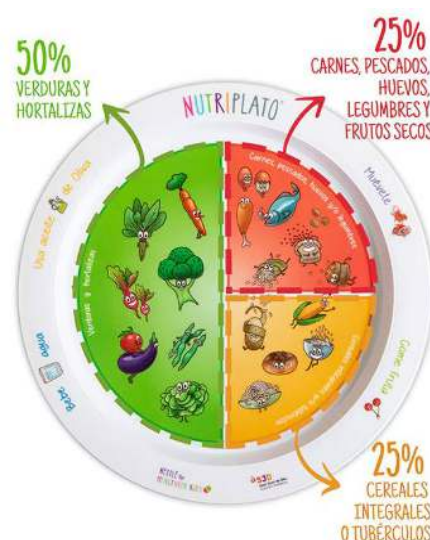
Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

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

	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!

