

NOVIEMBRE
2026

MENÚ ESCOLAR - CEIP SANTIAGO APÓSTOL (GRAÑÉN)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
02 - 06	FESTIVO	Brócoli gratinado con queso Pavo guisado con verduras: pimiento rojo y verde, cebolla y calabacín 	Lentejas cocidas con calabacín, zanahoria y patata Fletán al papillote con cebolla dulce y limón    	Crema de calabaza y puerro Pollo al horno con ensalada verde 	Arroz con guisantes y zanahoria Lenguado al horno con ensalada verde   	 GLUTEN  CRUSTÁCEOS  HUEVO  PESCADO  CACAHUETE
09 - 13	Pasta de caracolas con jamón serrano y queso Tortilla francesa con ensalada verde    	Judías verdes con zanahoria y ajo Pollo a la plancha con ensalada de tomate y pepino     	Alubias blancas con tomate Limanda con ajo, perejil y ensalada verde   	Sopa de pescado con estrellitas Pavo a la plancha, garbanzos y zanahoria     	Arroz integral con pimientos y champiñones Merluza con tomate y ensalada verde   	 SOJA  LÁCTEOS  FRUTOS SECOS  APIO
16 - 20	Espaguetis integrales con salsa de tomate Huevos revueltos con atún y con ensalada verde     	Borrajás con patata y ajo Salchichas de cerdo al horno con ensalada verde     	Lentejas con verduras Bacalao con pimientos y ensalada verde    	Crema de zanahoria Pollo guisado con guisantes y ensalada de tomate 	Arroz con verduras Calamares con limón y ensalada de tomate   	 MOSTAZA  SÉSAMO  SULFITOS
23 - 27	Tallarines integrales con queso Tortilla de patata y pepino aliñado   	Menestra de verduras: coliflor, zanahoria, guisantes, patata Pollo al horno con pimientos de colores   	Guisantes con jamón y zanahoria Limanda con perejil, orégano, cebolla y ensalada de tomate   	Sopa de pollo con verduras Pavo con salsa roquefort y ensalada verde  	Risotto con pavo y guisantes Merluza con perejil, orégano y ensalada de tomate   	 ALTRAMUZ  MOLUSCOS
30	Espirales integrales con champiñones Tortilla francesa con calabacín y ensalada de tomate  					
  	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 realizado según la `` Información contenido de alérgenos declarables `` (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 1169/2011 y el RD 1420/2006 t
odo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Menú revisado y avalado por:
Lucía López Gabás.
Dietista-nutricionista. N° colegiada: ARA383

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.

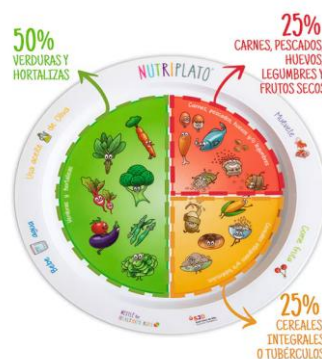
Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

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!



