



OCTUBRE 2021 OCTOBER 2021

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
1 Viernes Friday 1 st	Pasta Tiburón con picadillo de chorizo Paste with chorizo stew	Chuleta de Pavo al Horno con Pimientos Turkey chops with peppers	Fruta Fruit	Hdc: 55% Prot: 21% Gr: 24%
Energía (kcal): 3-8 años:509 Kcal / 9-13 años: 637 Kcal				
4 Lunes Monday 4 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Lomo empanado con lechuga (1,3) Pork milanese / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
5 Martes Tuesday 5 th	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Atún con pisto (4) Tuna and vegetables sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
6 Miércoles Wednesday 6 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Jamoncitos de pollo al limón / Lechuga Lemon chicken legs with lettuce	Lacteo Dairy	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
7 Jueves Thursday 7 th	Guisantes con Jamón Peas with ham	Albóndigas en salsa Alierta (1) Meatballs in Alierta	Fruta Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
8 Viernes Friday 8 th	Macarrones con Atún (1,4) Tuna macaroni	Huevos al salmorejo (3) "Salmorejo"eggs	Fruta Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
Energía (kcal): 3-8 años: 576 Kcal / 9-13 años: 709 Kcal				
14 Jueves Thursday 14 th	Puré de verduras Vegetables cream soup	Hamburguesa al horno con tomate Roasted burger with tomato	Fruta Fruit	Hdc: 46% Prot: 26% Gr: 28%
15 Viernes Friday 15 th	Judías blancas (9) Bean stew	Pescado a la romana con lechuga (1,3,4) Fish "Romana" style with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 46% Prot: 26% Gr: 28%
Energía (kcal): 3-8 años:542 Kcal / 9-13 años: 651 Kcal				
18 Lunes Monday 18 th	Fideuá (2,4,12) Seafood noodle paella (Fideuà)	Estofado de pavo con verduritas Turkey stew	Fruta Fruit	Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%
19 Martes Tuesday 19 th	Garbanzos estofados Chickpea stew	Merluza al Orio / Lechuga (4,13) Hake Orio style / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%
20 Miércoles Wednesday 20 th	Verdura del tiempo Season vegetables	Escalope / Lechuga (1,3) Breaded cutlets with salad	Lacteo Dairy	Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%
21 Jueves Thursday 21 st	Arroz campero Chicken and vegetables risotto	Huevos Gratinados (1,3,7) Eggs au gratin	Fruta Fruit	Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%
22 Viernes Friday 22 nd	Borrajá con patata Borage and potatoes	Pollo asado / Lechuga Roaste chicken / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%
Energía (kcal): 3-8 años:511 Kcal / 9-13 años: 639 Kcal				
25 Lunes Monday 25 th	Paella de marisco (2,4,12) Seafood paella	Salchichas horno con lechuga Roasted sausages with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 47% Prot: 20% Gr: 33%
26 Martes Tuesday 26 th	Puré de calabacín Zucchini cream soup	Lomo de cinta con Xanfaina Grilled pork loin with xanfaina	Fruta Fruit	Hdc: 47% Prot: 20% Gr: 33%
27 Miércoles Wednesday 27 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Ventresca en salsa verde (4) Hake in green sauce	Lacteo Dairy	Hdc: 47% Prot: 20% Gr: 33%
28 Jueves Thursday 28 th	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Pechugas empanadas (1,3,7) / Lechuga Chicken milanese / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 47% Prot: 20% Gr: 33%
29 Viernes Friday 29 th	Lacitos con York (1) Farfalle with York ham	Pastel Merluza en Salsa / Lechuga Hake pie with sauce / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 47% Prot: 20% Gr: 33%
Energía (kcal): 3-8 años:592 Kcal / 9-13 años: 711 Kcal				

Todos los Menús incluyen la ración de pan (1) (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calorífica.

Alérgenos - 1: Gluten, 2: Crustáceos; 3: Huevo; 4: Pescados; 5: Cacahuete; 6: Soja; 7: Lácteos; 8: Fruto de cáscara; 9: Apio; 10: Mostaza; 11: Sésamo; 12: Moluscos; 13: Sulfitos

Este Menú y sus raciones han sido calculados en base al Anexo I de la Guía de Comedores Escolares de la C. Autónoma de Aragón

Alimentos consumidos en la comida:

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo



Alimentos a consumir en la cena:

Verduras cocidas y hortalizas crudas
Arroz, pasta o patatas
Pescados o huevos
Carne magra o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



RECREOS O MERIENDA

Emplea estas tomas para cumplimentar las ingestas de lácteos y frutas al día:

Ejemplos saludables:

- 1-Cereal+Derivado proteico+Fruta (Bocadillo de queso + zumo de fruta natural)
- 2-Cereal +Derivado proteico +Lácteo (Bocadillo de jamón serrano +Yogur o Actimel)

Zaragoza, 30 de Septiembre, 2021