



CEIP
Cesáreo Alierta

Abril 2024 April 2024

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
8 Lunes Monday 8 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Chuleta de pavo / Lechuga Roast turkey chops / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
9 Martes Tuesday 9 th	Puré de calabacín Zucchini cream soup	Lomo asado en su jugo con setas Roasted pork with mushrooms	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
10 Miércoles Wednesday 10 th	Macarrones Integrales (1) Whole grane macaroni	Merluza al Orio / Ensalada (4,13) Hake "Orio Style" / Salad	Lacteo Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
11 Jueves Thursday 11 th	Judía Verde con patata Green beans and potatoes	Pechugas empanadas / Lechuga (1,3) Chicken milanese with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
12 Viernes Friday 12 th	Potaje de garbanzos (9) Chikpea Stew	Albóndigas de pescado (1,2,4,7,14) Fish meatballs	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 594 Kcal / 9-13 años: 772 Kcal				
15 Lunes Monday 15 th	Judía Verde con patata Green beans and potatoes	Escalope / Ensalada(1,3) Milanese veal / Salad	Fruta Dairy	Hdc: 51 Prot: 23 Gr: 26
16 Martes Tuesday 16 th	Espirales con york (1,6,7) Paste with york	Bacalao al ajoarriero (4) Cod "Ajoarriero" Style	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 23 Gr: 26
17 Miércoles Wednesday 17 th	Paella de marisco (2,4,12) Seafood paella	Estofado de Pavo / Lechuga Turkey stew / Lettuce	Lacteo Dairy	Hdc: 51 Prot: 23 Gr: 26
18 Jueves Thursday 18 th	Lentejas estofadas con chorizo (9) Lentil stew with chorizo	Merluza a la vasca / Lechuga (4) Hake in a garlic sauce / Letucce	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 23 Gr: 26
19 Viernes Friday 19 st	Acelga Rehogada Braised swiss chard	Huevos al Salmorreo (3) Spanish sausage and eggs	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 23 Gr: 26
Energía (kcal): 3-8 años: 589 Kcal / 9-13 años: 766 Kcal				
24 Miércoles Wednesday 24 th	Pasta pomodoro (1) Pomodoro pasta	Saichichas / Lechuga y maiz (1,7) Roasted chicken sausages / Lettuce and corn	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
25 Jueves Thursday 25 th	Judías Blancas con verduras (9) Beans stew with vegetables	Atún con Xanfaina (4) Tuna with "Xanfaina"	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
26 Viernes Friday 26 th	Borrajá con patata Borage and potatoes	Pollo asado con lechuga Roast chicken and lettuce salad	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 597 Kcal / 9-13 años: 776 Kcal				
29 Lunes Monday 29 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Lomo empanado/Lechuga con zanahoria (1,3) Pork milanese / Lettuce with carrot	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 20 Gr: 31
30 Martes Tuesday 30 th	Coditos a la boloñesa (1) Mini macaroni Bolognese	Salmón a la naranja (4) Salmon with orange sauce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 20 Gr: 31
Energía (kcal): 3-8 años: 588 Kcal / 9-13 años: 764 Kcal				

Todos los Menús incluyen la ración de pan (1) (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica. Los miércoles se proporcionará pan integral.

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, 27 Marzo, 2024