



Mayo 2024 Mayo 2024

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
2 Jueves Thursday 2 nd	Acelgas con Patatas Swiss chard with potatoes	Pollo asado con champiñones Roasted chicken with mushrooms	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 51 Prot: 21 Gr: 28
3 Viernes Friday 3 rd	Arroz campero (6,7) Chicken and vegetables risotto	Merluza al Orio / Lechuga (4,13) Hake "Orio Style" / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 51 Prot: 21 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 588 Kcal / 9-13 años: 765 Kcal				
6 Lunes Monday 6 th	Crema de calabacín Zucchini cream soup	Jamonicitos de pollo al limón / Ensalada Lemon chicken drumsticks / Ensalada	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
7 Martes Tuesday 7 th	Garbanzos con chorizo (9) Chickpeas with chorizo	Lenguado empanado / Lechuga (1,3,4) Breaded sole / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
8 Miércoles Wednesday 8 th	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Lomo al horno con setas Roast pork with mushrooms	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
9 Jueves Thursday 9 th	Pasta con York (1,7) Pasta with York	Atún con pisto (4) Tuna and vegetables sauce	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
10 Viernes Friday 10 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Huevos gratinados (3,7) / Lechuga Eggs au gratin / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 598 Kcal / 9-13 años: 777 Kcal				
13 Lunes Monday 13 th	Macarrones con atún (1,4) Tuna macaroni	Salchichas de pollo / Lechuga (1,7) Chicken roasted sausages / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 47 Prot: 23 Gr: 30
14 Martes Tuesday 14 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Bacalao a la riojana (4) Cod riojana Style	Fruita Fruit	Hdc: 47 Prot: 23 Gr: 30
15 Miércoles Wednesday 15 th	Verdura con patata Vegetables with potatoes	Rosbif en su jugo / Lechuga Roast beef / Lettuce	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 47 Prot: 23 Gr: 30
16 Jueves Thursday 16 th	Paella de marisco (2,4,12) Seafood paella	Chuleta de pavo / Lechuga Roast turkey chops / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 47 Prot: 23 Gr: 30
17 Viernes Friday 17 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Pechugas empanadas/Lechuga con zanahoria (1,3) Chicken milanese / Lettuce with carrot	Fruita Fruit	Hdc: 47 Prot: 23 Gr: 30
Energía (kcal): 3-8 años: 607 Kcal / 9-13 años: 789 Kcal				
20 Lunes Monday 20 th	Sopa de marisco con sémola arroz (2,4,14) Seafood soup	Escalope de magro con ensalada (1,3) Milanesa pork with salad	Fruita Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
21 Martes Tuesday 21 st	Puré de verduras Vegetables cream soup	Jamonicitos de pollo guisados al chilindrón "Chilindrón" chicken legs	Fruita Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
22 Miércoles Wednesday 22 nd	Espirales con picadillo de chorizo (1) Pasta with chorizo stew	Merluza al Orio / Ensalada (4,13) Hake "Orio Style" / Salad	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
23 Jueves Thursday 23 rd	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Estofado con verduras / Lechuga Stew with vegetables / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
24 Viernes Friday 24 th	Legumbre (9) Legume	Salmón a la naranja (4) / Lechuga Salmon with orange sauce / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
Energía (kcal): 3-8 años: 586 Kcal / 9-13 años: 762 Kcal				
27 Lunes Monday 27 th	Verdura del tiempo con patata Season vegetables with potatoes	Albóndigas con tomate (1,7) Meatballs with tomato	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
28 Martes Tuesday 28 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Ventresca de merluza en salsa verde (4) / Lechuga Hake in green sauce / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
29 Miércoles Wednesday 29 th	Pasta integral pomodoro (1) Pomodoro wholemeal pasta	Huevos con longaniza (3) Spanish sausage and eggs	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
30 Jueves Thursday 30 th	Arroz con verduras Rice with vegetables	Pescado a la romana / Lechuga (1,3,4) Roman-style fish / Lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
31 Viernes Friday 31 st	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Pollo Asado con lechuga Roast chicken with lettuce	Fruita Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 591 Kcal / 9-13 años: 768 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.

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 Abril de 2024