



Mayo 2024 Mayo 2024

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

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