



Junio 2024 June 2024

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
3 Lunes Monday 3 rd	Crema de verduras Vegetables cream soup	Pechugas empanadas (1,3,7) / Lechuga Chicken milanese / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
4 Martes Tuesday 4 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Merluza al Orio (4,13) Hake "Orio Style"	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
5 Miércoles Wednesday 5 th	Verdura del tiempo con patata Seasonal vegetables and potatoes	Chuleta de pavo con pimientos rojos Turkey chops with red peppers	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
6 Jueves Thursday 6 th	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Bolitas de merluza / Lechuga (1,3,4,7) Hake cake in sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
7 Viernes Friday 7 th	Coditos con York (1,7) Paste with York	Lomo al horno con pisto Roast pork with rataouille	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
Energía (kcal): 3-8 años: 596 Kcal / 9-13 años: 775 Kcal				
10 Lunes Monday 10 th	Borraja con patata Borage and potatoes	Albóndigas en salsa "Alierta" (1,3,7) / Lechuga Meatballs in Alierta sauce / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
11 Martes Tuesday 11 th	Legumbre con verduras y arroz (9) Legume with vegetables and rice	Bacalao al ajoarriero (4) Cod "Ajoarriero" Style	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
12 Miércoles Wednesday 12 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Huevos al Salmorreo (1,3) Spanish sausage and eggs	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
13 Jueves Thursday 13 th	Sopa de marisco con sémola arroz (2,4,14) Seafood soup	Pollo asado con champiñones Roaste chicken with mushrooms	Fruta Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
14 Viernes Friday 14 th	Pasta integral al pomodoro (1) Whole wheat pasta "al pomodoro"	Ventresca en salsa verde (4) / Lechuga y zanahoria Hake in green sauce / Lettuce and carrots	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
Energía (kcal): 3-8 años: 588 Kcal / 9-13 años: 764 Kcal				
17 Lunes Monday 17 th	Verdura del tiempo con patata (13) Seasonal vegetables	Estofado con verduras Stew with vegetables	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 21 Gr: 30
18 Martes Tuesday 18 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Atún con xanfaina (4) Tuna and vegetables sauce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 21 Gr: 30
19 Miércoles Wednesday 19 th	Ensalada de pasta (1) Pasta salad	Hamburguesa al horno con tomate (1,7) Roasted burger with tomato	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 49 Prot: 21 Gr: 30
20 Jueves Thursday 20 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: 21 Gr: 30
21 Viernes Wednesday 21 st	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Jamoncitos al limón con lechuga Lemon chicken legs with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 21 Gr: 30
Energía (kcal): 3-8 años: 592 Kcal / 9-13 años: 770 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 Actímel)

Zaragoza, 31 de Mayo de 2024