



Noviembre 2024 November 2024

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
<b>4 Lunes</b> Monday 4 th	<b>Puré de calabaza</b> Pumpkin puree	<b>Lomo empanado con lechuga (1,3)</b> Pork milanese / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22 % Gr: 28%
<b>5 Martes</b> Tuesday 5 th	<b>Lentejas con chorizo (9)</b> Lentils with chorizo	<b>Atún con pimiento y tomate (4)</b> Tuna and vegetables sauce 4	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22 % Gr: 28%
<b>6 Miércoles</b> Wednesday 6 th	<b>Borraja con patata</b> Borage and potatoes	<b>Pollo asado / Lechuga</b> Roast chicken and lettuce salad	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 50% Prot: 22 % Gr: 28%
<b>7 Jueves</b> Thursday 7 th	<b>Guisantes con jamón</b> Peas with ham	<b>Hamburguesa de ave al horno / Lechuga (1,6)</b> Roasted burger with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22 % Gr: 28%
<b>8 Viernes</b> Friday 8 th	<b>Pasta con York (1,7)</b> Paste with York	<b>Huevos con longaniza (3)</b> Spanish sausage and eggs 3	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22 % Gr: 28%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:592 Kcal / 9-13 años: 770 Kcal</b>				
<b>11 Lunes</b> Monday 11 th	<b>Acelga rehogada</b> Braised swiss chard	<b>Jamoncitos de pollo al limón / Lechuga</b> Lemon chicken legs with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
<b>12 Martes</b> Tuesday 12 th	<b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables	<b>Merluza en salsa verde (4) / Lechuga</b> Fish in green sauce / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
<b>13 Miércoles</b> Wednesday 13 th	<b>Judía verde con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Pechugas empanadas (1,3) / Lechuga</b> Chicken milanese / Lettuce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
<b>14 Jueves</b> Thursday 14 th	<b>Fideos a la cazuela (1,6,9)</b> Noodle Casserole	<b>Rosbif con verduras</b> Roasted pork and vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
<b>15 Viernes</b> Friday 15 th	<b>Judías blancas estofadas (9)</b> Bean stew	<b>Bacalao al Ajoarriero (4)</b> Cod "Ajoarriero" Style	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:589 Kcal / 9-13 años: 766 Kcal</b>				
<b>18 Lunes</b> Monday 18 th	<b>Judías verdes con patatas</b> Green beans and potatoes	<b>Pollo al chilindrón</b> "Chilindron" chicken	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26%
<b>19 Martes</b> Tuesday 19 th	<b>Lentejas estofadas (9)</b> Lentil stew	<b>Merluza a la romana / Lechuga (1,3,4)</b> Fish "Romana" style with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26%
<b>20 Miércoles</b> Wednesday 20 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Huevos gratinados (3,7)</b> Eggs au gratin	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26%
<b>21 Jueves</b> Thursday 21 st	<b>Coditos boloñesa (1)</b> Mini macaroni au gratin 1	<b>Salmón a la Naranja / Lechuga (4)</b> Salmon with orange sauce / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26%
<b>22 Viernes</b> Friday 22 nd	<b>Verdura del tiempo</b> Season vegetables	<b>Estofado de pavo con verduras</b> Turkey stew	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:582 Kcal / 9-13 años: 757 Kcal</b>				
<b>25 Lunes</b> Monday 25 th	<b>Paella de marisco (2,4,14)</b> Seafood paella	<b>Salchichas / Lechuga (1,3,4)</b> Roasted chicken sausages / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>26 Martes</b> Tuesday 26 th	<b>Garbanzos estofados con verduras (9)</b> Chickpea stew with vegetables	<b>Filete de lenguado empanado / Lechuga (1,3,4)</b> Breaded sole filets / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>27 Miércoles</b> Wednesday 27 th	<b>Verdura del tiempo</b> Season vegetables	<b>Chuleta de pavo con pimientos</b> Roast turkey chops with red peppers	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>28 Jueves</b> Thursday 28 th	<b>Sopa de cocido</b> Cooked soup	<b>Lomo con salsa de manzana / Lechuga</b> Roast pork with apple sauce / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>29 Viernes</b> Friday 29 th	<b>Borraja con patata</b> Borage and potatoes	<b>Pastel de merluza con salsa verde (1,4,7) / Lechuga</b> Hake pudding with green sauce / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:596 Kcal / 9-13 años: 775 Kcal</b>				

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

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**

Emplee 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, 31 de Octubre 2024