



OCTUBRE 2024

OCTOBER 2024

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
<b>1 Martes</b> Tuesday 1 st	<b>Legumbre con chorizo (9)</b> Legume-chorizo stew	<b>Atún con pisto (4)</b> Tuna and vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28%
<b>2 Miércoles</b> Wednesday 2 nd	<b>Judía verde con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Jamonicitos de pollo al limón / Lechuga con Maíz</b> Lemon chicken legs with lettuce	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28%
<b>3 Jueves</b> Thursday 3 rd	<b>Guisantes con Jamón</b> Peas with ham	<b>Albóndigas de pollo en salsa Alierta (1,7) / Lechuga</b> Chicken Meatballs in Alierta / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28%
<b>4 Viernes</b> Friday 4 th	<b>Macarones pomodoro (1)</b> Pomodoro macaroni	<b>Huevos al salmorejo (3)</b> "Salmorejo" eggs	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 581 Kcal / 9-13 años: 755 Kcal</b>				
<b>7 Lunes</b> Monday 7 th	<b>Puré de verduras</b> Vegetables cream soup	<b>Hamburguesa al horno con tomate (3,6,7,9,10)</b> Roasted burger with tomato	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 21% Gr: 30%
<b>8 Martes</b> Tuesday 8 th	<b>Judías blancas estofadas (9)</b> Bean stew	<b>Pescado a la romana con lechuga (1,3,4)</b> Fish "Romana" style with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 21% Gr: 30%
<b>9 Miércoles</b> Wednesday 9 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Chuleta de pavo con pimientos rojos</b> Turkey chops with red peppers	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	Hdc: 49% Prot: 21% Gr: 30%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 579 Kcal / 9-13 años: 753 Kcal</b>				
<b>14 Lunes</b> Monday 14 th	<b>Borraja con patata</b> Borage and potatoes	<b>Pollo al chilindrón</b> "Chilindrón" chicken	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
<b>15 Martes</b> Tuesday 15 th	<b>Garbanzos estofados (9)</b> Chickpea stew	<b>Merluza al Orio / Lechuga (4,13)</b> Hake Orio style / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
<b>16 Miércoles</b> Wednesday 16 th	<b>Verdura del tiempo</b> Season vegetables	<b>Escalope / Lechuga con zanahoria (1,3)</b> Breaded cutlets with lettuce and carrot	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
<b>17 Jueves</b> Thursday 17 th	<b>Paella de marisco (2,4,12)</b> Seafood paella	<b>Estofado de pavo con verduras</b> Turkey stew	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
<b>18 Viernes</b> Friday 18 th	<b>Pasta con picadillo de Soria (1)</b> Paste with "picadillo de Soria"	<b>Pastel Merluza en Salsa / Lechuga (1,3,4,7)</b> Hake pie with sauce / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 592 Kcal / 9-13 años: 770 Kcal</b>				
<b>21 Lunes</b> Monday 21 st	<b>Puré de calabacín</b> Zucchini cream soup	<b>Pollo asado con champiñones / Lechuga</b> Roasted chicken with mushroom / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>22 Martes</b> Tuesday 22 nd	<b>Lentejas estofadas con arroz(9)</b> Lentil stew with rice	<b>Ventresca en salsa verde (4)</b> Hake in green sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>23 Miércoles</b> Wednesday 23 rd	<b>Sopa de marisco (1,2,4,14)</b> Seafood soup	<b>Pechugas empanadas (1,3) / Lechuga y Maíz</b> Chicken milanese / Lettuce and corn	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>24 Jueves</b> Thursday 24 th	<b>Judías verdes con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Lomo de cinta con Xanfaina</b> Grilled pork loin with xanfaina	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>25 Viernes</b> Friday 25 th	<b>Pasta Tiburón con York (1)</b> Paste with York	<b>Huevos gratinados (3,7) / Lechuga</b> Eggs au gratin / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 584 Kcal / 9-13 años: 759 Kcal</b>				
<b>28 Lunes</b> Monday 28 th	<b>Verdura con patatas</b> Season vegetables with potatoes	<b>Tenera empanada con lechuga (1,3)</b> Milanese veal / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>29 Martes</b> Tuesday 29 th	<b>Judías Blancas con verduras (9)</b> Beans stew with vegetables	<b>Bacalao al Ajoarriero (4)</b> Cod "Ajoarriero" Style	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>30 Miércoles</b> Wednesday 30 rd	<b>Pasta con picadillo de chorizo (1)</b> Paste with chorizo stew	<b>Rosbif con setas (6,7)</b> Turkey roast beef with mushrooms	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>31 Jueves</b> Thursday 31 st	<b>Arroz campero (6,7)</b> Chicken and vegetables risotto	<b>Merluza al Orio / Lechuga y maíz (4,13)</b> Hake Orio style / Lettuce and corn	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 589 Kcal / 9-13 años: 766 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**

Empieza 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)