



CEIP Cesáreo Alierta

Diciembre 2024 December 2024

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
Energía (kcal): 3-8 años: 588 Kcal / 9-13 años: 764 Kcal				
2 Lunes Monday 2 nd	Acelga rehogada Braised swiss chard	Albóndigas al horno en salsa Alierta (1) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 21 Gr: 28
3 Martes Tuesday 3 rd	Pasta integral pomodoro (1) Pomodoro integral paste	Salmón a la Naranja / Lechuga y maíz (4) Salmon with orange sauce / Lettuce and corn	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 21 Gr: 28
4 Miércoles Wednesday 4 th	Sopa de marisco (1,2,4,14) Seafood soup	Pollo al chilindrón "Chilindron" chicken	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 51 Prot: 21 Gr: 28
5 Jueves Thursday 5 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Merluza al Orio / Lechuga (4,13) Hake Orio style / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 21 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 576 Kcal / 9-13 años: 749 Kcal				
10 Martes Tuesday 10 th	Espirales con picadillo de chorizo (1) Paste with chorizo stew	Chuleta de pavo con pimientos / Lechuga Roast turkey chops with red peppers / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
11 Miércoles Wednesday 11 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Huevos con longaniza (3) Spanish sausage and eggs	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
12 Jueves Thursday 12 th	Potaje de garbanzos (9) Chickpea stew with vegetables	Atún con pimiento y tomate (4) Tuna and vegetables sauce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
13 Viernes Friday 13 th	Crema de calabaza Vegetable cream soup	Lomo empanado / Lechuga y zanahoria (1,3) Breaded pork loin / Lettuce and carrots	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
Energía (kcal): 3-8 años: 582 Kcal / 9-13 años: 757 Kcal				
16 Lunes Monday 16 th	Verdura del tiempo Season vegetables	Jamoncitos de pollo al limón / Lechuga con maíz Lemon chicken legs / Lettuce and corn	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
17 Martes Tuesday 17 th	Judías Blancas con verduras (9) Beans stew with vegetables	Pastel de merluza con salsa verde (1,4,7) Hake pudding with green sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
18 Miércoles Wednesday 18 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Estofado de pavo con verduras Tuna and vegetables sauce	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
19 Jueves Thursday 19 th	Sopa de fideo (1) Noodle soup	Pechugas empanadas (1,3) / Lechuga Chicken milanese / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
20 Viernes Friday 20 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Salchichas al horno / Lechuga (7,12) Roasted sausages with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 595 Kcal / 9-13 años: 774 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.

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: Sulfitos; 13: Altramuces, 14: Moluscos

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:	Alimentos a consumir en la cena:	RECREOS O MERIENDA
Arroz, pasta, patatas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo Fruta Lácteo	Verduras cocidas y hortalizas crudas Arroz, pasta o patatas Pescados o huevos Carne magra o huevo Pescado o carne Lácteo o fruta Fruta	Emplea estas tomas para cumplimentar las ingestas de lácteos y frutas 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/Actimel)

Zaragoza, 30 Noviembre 2024