



CEIP
Cesáreo Alierta

Enero 2025 January 2025

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
8 Miércoles Wednesday 8 th	Judías verdes con patatas Green beans and potatoes	Chuleta de pavo con pimientos Roast turkey chops with red peppers	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 23 Gr: 27
9 Jueves Thursday 9 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Ventresca en salsa verde (4) Hake in green sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 23 Gr: 27
10 Viernes Friday 10 th	Sopa maravilla (1) Wonder soup	Tenera empanada / lechuga (1,3) Milanese veal / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 23 Gr: 27
Energía (kcal): 3-8 años: 575 Kcal / 9-13 años: 748 Kcal				
13 Lunes Monday 13 th	Puré de calabacín Zucchini cream soup	Pollo asado / Lechuga con maíz Roast chicken and lettuce with corn	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
14 Martes Tuesday 14 th	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Pescado a la romana / Lechuga y zanahoria (1,3,4) Fish "Romana" style / Lettuce and carrot	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
15 Miércoles Wednesday 15 th	Arroz con verduras Rice with vegetables	Huevos gratinados (3,7) Eggs au gratin	Lacteo Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
16 Jueves Thursday 16 th	Verdura con patata Vegetables with potatoes	Lomo asado con salsa pomme / Lechuga Roast tenderloin with pomme sauce / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
17 Viernes Friday 17 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Atún con Xanfaina (4) Tuna with "Xanfaina"	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
Energía (kcal): 3-8 años: 587 Kcal / 9-13 años: 763 Kcal				
20 Lunes Monday 20 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Hamburguesa Mixta / Lechuga con zanahoria Roasted burger / Lettuce with carrot	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
21 Martes Tuesday 21 st	Garbanzos con verduras (9) Chickpea stew	Bacalao a la riojana (4) Cod riojana Style	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
22 Miércoles Wednesday 22 nd	Borraja aragonesa Aragonese borage	Jamoncitos al limón / Lechuga y maíz Lemon chicken drumsticks / Lettuce with corn	Lacteo Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
23 Jueves Thursday 23 rd	Arroz campero (6,7) Chicken and vegetables risotto	Pastel de merluza (1,4,7) / Lechuga Hake pudding / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
24 Viernes Friday 24 th	Coditos con Atún (1,4) Mini macaroni with tuna	Estofado de pavo con verduras Turkey stew with vegetables sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 590 Kcal / 9-13 años: 767 Kcal				
27 Lunes Monday 27 th	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Pollo asado con champiñones Roasted chicken with mushroom	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
28 Martes Tuesday 28 th	Legumbre con chorizo y panceta (9) Legume with chorizo and bacon	Merluza al Orio / Lechuga (4,13) Hake Orio style / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
30 Jueves Thursday 30 th	Sopa de marisco (1,2,4,14) Seafood soup	Pechuga empanada (1,3) / Lechuga Milanese chicken breasts / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
31 Viernes Friday 31 st	Espirales con York (1,7) Paste with York	Palometa con salsa de tomate y pimiento (4) Fish with tomato and pepper sauce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 582 Kcal / 9-13 años: 757 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

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)

Zaragoza, 20 de Diciembre 2024