



Febrero 2025 February 2025

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
<b>3 Lunes</b> Monday 3 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Chuleta de pavo con pimientos</b> Roast turkey chops with red peppers	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>4 Martes</b> Tuesday 4 th	<b>Pasta al Pomodoro (1)</b> Pomodoro paste	<b>Ventresca en salsa verde (4)</b> Hake in green sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>5 Miércoles</b> Wednesday 5 th	<b>Verdura del tiempo</b> Season vegetables	<b>Pollo asado con lechuga</b> Roast chicken and lettuce salad	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>6 Jueves</b> Thursday 6 th	<b>Judías Blancas estofadas (9)</b> Bean stew	<b>Filete de lenguado empanado / Lechuga y maíz (1,3,4)</b> Breaded sole fillets / Lettuce and corn	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>7 Viernes</b> Friday 7 th	<b>Borraja con patata</b> Aragonesa borage and potatoes	<b>Hamburguesa al horno con tomate (1,7)</b> Roasted burger with tomato	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:586 Kcal / 9-13 años: 762 Kcal</b>				
<b>10 Lunes</b> Monday 10 th	<b>Puré de calabacín</b> Zucchini cream soup	<b>Ternera empanada / Lechuga con zanahoria (1,3)</b> Veal milanese / Letucce with carrot	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 21% Gr: 28%
<b>11 Martes</b> Tuesday 11 th	<b>Coditos con York (1,7)</b> Mini macaroni with York	<b>Palometa en salsa de al limón / Lechuga (4)</b> Fish with lemon sauce / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 21% Gr: 28%
<b>12 Miércoles</b> Wednesday 12 th	<b>Acelga con patata</b> Swiss chard with potatoes	<b>Pollo al chilindrón</b> "Chilindron" chicken legs	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 51% Prot: 21% Gr: 28%
<b>13 Jueves</b> Thursday 13 th	<b>Garbanzos estofados con arroz (9)</b> Chickpea stew with rice	<b>Puding de pescado con huevo (1,3,4,7) / Lechuga</b> Fish pudding with eggs / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 21% Gr: 28%
<b>14 Viernes</b> Friday 14 th	<b>Sopa de marisco con sémola arroz (2,4,6,9,14)</b> Seafood soup	<b>Estofado de pavo con verduras</b> Turkey stew with vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51% Prot: 21% Gr: 28%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:579 Kcal / 9-13 años: 753 Kcal</b>				
<b>17 Lunes</b> Monday 17 th	<b>Judía verde con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Jamoncitos de pollo al limón / Lechuga y maíz</b> Lemon chicken drumsticks / Lettuce and corn	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>18 Martes</b> Tuesday 18 th	<b>Pasta integral con tomate (1)</b> Whole wheat Paste with tomato	<b>Lomo asado con salsa pomme / Lechuga y zanahorias</b> Roast tenderloin with pomme sauce / Lettuce and carrot	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>19 Miércoles</b> Wednesday 19 th	<b>Borraja con patata</b> Aragonesa borage and potatoes	<b>Pechuga empanada (1,3) / Lechuga</b> Milanese chicken breasts / Lettuce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>20 Jueves</b> Thursday 20 th	<b>Lentejas estofadas con chorizo y panceta (9)</b> Stewed lentils with chorizo and bacon	<b>Atún con pimiento y tomate (4)</b> Tuna and vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>21 Viernes</b> Friday 21 st	<b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables	<b>Huevos con longaniza (3,7)</b> Spanish sausage and eggs	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 22% Gr: 29%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:591 Kcal / 9-13 años: 768 Kcal</b>				
<b>24 Lunes</b> Monday 24 th	<b>Verdura con patata</b> Seasonal vegetables with potatoes	<b>Lomo empanado / Lechuga (1,3)</b> Breaded pork loin / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 21% Gr: 29%
<b>25 Martes</b> Tuesday 25 th	<b>Guisantes con jamón</b> Peas with ham	<b>Merluza al Orio / Lechuga</b> Hake Orio style / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 21% Gr: 29%
<b>26 Miércoles</b> Wednesday 26 th	<b>Acelga con patata</b> Swiss chard with potatoes	<b>Jamoncitos asados / Lechuga</b> Chicken drumsticks with salad	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 50% Prot: 21% Gr: 29%
<b>27 Jueves</b> Thursday 27 th	<b>Judías Blancas con verduras (9)</b> Beans stew with vegetables	<b>Bacalao a la vizcaína</b> Biscayan-style cod	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 21% Gr: 29%
<b>28 Viernes</b> Friday 28 st	<b>Espirales con atún</b> Pasta with tuna	<b>Salchichas con pimiento rojo</b> Roasted sausages with red pepper	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50% Prot: 21% Gr: 29%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:595 Kcal / 9-13 años: 774 Kcal</b>				

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: Altramuces; 13: Sulfitos; 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:**

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 Actimel)