



Marzo 2025 March 2025

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
<b>3 Lunes</b> Monday 3 rd	<b>Verdura del tiempo con patatas</b> Season vegetables with potatoes	<b>Pollo asado con lechuga</b> Roast chicken and lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
<b>4 Martes</b> Tuesday 4 th	<b>Pasta con York (1,7)</b> Paste with York	<b>Palometa con salsa de tomate (4)</b> Fish with tomato sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
<b>6 Jueves</b> Thursday 6 th	<b>Guisantes con jamón</b> Peas with ham	<b>Hamburguesa al horno / Lechuga (1,7)</b> Roasted burger / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
<b>7 Viernes</b> Friday 7 th	<b>Lentejas estofadas (9)</b> Lentil stew	<b>Ventresca en salsa verde (4)</b> Hake in green sauce	<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>Pasta Tiburón al gratén (1,7)</b> Gratin paste	<b>Chuleta de pavo con pimiento rojo / Lechuga</b> Roast turkey chops with red pepper/ Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>11 Martes</b> Tuesday 11 th	<b>Garbanzos estofados (9)</b> Chickpea stew	<b>Atún con pisto (4)</b> Tuna and vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>12 Miércoles</b> Wednesday 12 th	<b>Judías verdes con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Estofado de pavo con verduras</b> Turkey stew with vegetables sauce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>13 Jueves</b> Thursday 13 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Merluza al Orio / Lechuga (4,13)</b> Hake Orio style / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>14 Viernes</b> Friday 14 th	<b>Boraja con patata</b> Borage and potatoes	<b>Lomo empanado (1,3) / Lechuga y zanahoria</b> Milanese pork / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 581 Kcal / 9-13 años: 755 Kcal</b>				
<b>17 Lunes</b> Monday 17 th	<b>Verdura del tiempo con patatas</b> Season vegetables with potatoes	<b>Albóndigas en salsa Alierta (1,7)</b> Meatballs in Alierta sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 48 Prot: 21 Gr: 31
<b>18 Martes</b> Tuesday 18 th	<b>Puré de verduras</b> Vegetables cream soup	<b>Pechuga empanada / Lechuga y maíz (1,3)</b> Milanese chicken breasts / Lettuce and corn	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 48 Prot: 21 Gr: 31
<b>19 Miércoles</b> Wednesday 19 th	<b>Macarrones integrales pomodoro (1)</b> Pomodoro whole wheat paste	<b>Pastel de merluza / Lechuga (1,4,7)</b> Fish pudding / Lettuce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 48 Prot: 21 Gr: 31
<b>20 Jueves</b> Thursday 20 th	<b>Paella de marisco (2,4,14)</b> Seafood paella	<b>Rosbif con verduras</b> Roasted pork and vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 48 Prot: 21 Gr: 31
<b>21 Viernes</b> Thursday 21 st	<b>Judías pintas con chorizo (9)</b> Bean-chorizo Casserole	<b>Pescado a la romana / Lechuga (1,3,4)</b> Roman-style fish / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 48 Prot: 21 Gr: 31
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 592 Kcal / 9-13 años: 770 Kcal</b>				
<b>24 Lunes</b> Monday 24 th	<b>Acelga con patatas</b> Swiss chard with potatoes	<b>Pollo asado con champiñón</b> Roast chicken with mushroom	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>25 Martes</b> Tuesday 25 th	<b>Codillos con Atún (1,4)</b> Mini macaroni with tuna	<b>Saichichas / Lechuga y zanahoria (1,7)</b> Roasted sausages / Lettuce and carrot	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>26 Miércoles</b> Wednesday 26 th	<b>Legumbre (9)</b> Legume	<b>Filete de lenguado empanado / Lechuga (1,3,4)</b> Breaded sole fillets / Lettuce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>27 Jueves</b> Thursday 27 th	<b>Judía verde con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Huevos gratinados (3,7)</b> Eggs au gratin	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>28 Viernes</b> Thursday 28 th	<b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables	<b>Salmon a la Naranja / Lechuga y maíz (4)</b> Salmon with orange sauce / Lettuce and corn	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 589 Kcal / 9-13 años: 766 Kcal</b>				
<b>31 Lunes</b> Monday 31 st	<b>Verdura del tiempo</b> Season vegetables	<b>Jamoncitos de pollo al limón / Lechuga</b> Lemon chicken drumsticks / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 23 Gr: 26
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 575 Kcal / 9-13 años: 748 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: Moluscos; 13: Sulfites

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 Aclímel)