



CEIP  
Cesáreo Alierta

Abril 2025 April 2025

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
<b>1 Martes</b> Tuesday 1 st	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Lomo asado en su jugo con setas</b> Roasted pork with mushrooms	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
<b>2 Miércoles</b> Wednesday 2 nd	<b>Macarrones Integrales (1)</b> Whole grane macaroni	<b>Merluza "Orío" / Lechuga y zanahoria(4,13)</b> Hake "Orío Style" / Lettuce and carrot	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
<b>3 Jueves</b> Thursday 3rd	<b>Judía Verde con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Pechugas empanadas / Lechuga (1,3)</b> Chicken milanese / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
<b>4 Viernes</b> Friday 4 th	<b>Potaje de garbanzos (9)</b> Chikpea Stew	<b>Tortilla de patata / Ensalada (3)</b> Potato omelette / Salade	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 596 Kcal / 9-13 años: 775 Kcal</b>				
<b>7 Lunes</b> Monday 7 th	<b>Puré de calabacín</b> Zucchini cream soup	<b>Escalope / Ensalada (1,3)</b> Milanese veal / Salad	<b>Fruta</b> Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>8 Martes</b> Tuesday 8 th	<b>Espirales con york (1,7)</b> Paste with york	<b>Bacalao al ajoarriero (4)</b> Cod "Ajoarriero" Style	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>9 Miércoles</b> Wednesday 9 th	<b>Paella de marisco (2,4,12)</b> Seafood paella	<b>Chuleta de pavo con pimiento rojo</b> Roast turkey chops with red pepper	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>10 Jueves</b> Thursday 10 th	<b>Lentejas estofadas con chorizo (9)</b> Lentil stew with chorizo	<b>Merluza a la vasca / Lechuga (4)</b> Hake in a garlic sauce / Letucce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>11 Viernes</b> Friday 11 st	<b>Acelga Rehogada</b> Braised swiss chard	<b>Jamoncitos de pollo al limón / Lechuga</b> Lemon chicken drumsticks / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 587 Kcal / 9-13 años: 763 Kcal</b>				
<b>22 Martes</b> Tuesday 22 nd	<b>Pasta pomodoro (1)</b> Pomodoro pasta	<b>amburguesa al horno / Lechuga y maiz (3,6,7,9,10)</b> Roasted burger / Lettuce and corn	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 23 Gr: 27
<b>24 Jueves</b> Thursday 24 th	<b>Borraja con patata</b> Borage and potatoes	<b>Pollo asado con lechuga</b> Roast chicken and lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 23 Gr: 27
<b>25 Viernes</b> Friday 25 th	<b>Judías Blancas con verduras (9)</b> Beans stew with vegetables	<b>Atún con Xanfaina (4)</b> Tuna with "Xanfaina"	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 50 Prot: 23 Gr: 27
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 581 Kcal / 9-13 años: 755 Kcal</b>				
<b>28 Lunes</b> Monday 28 th	<b>Judía verde con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Lomo empanado/Lechuga con zanahoria (1,3)</b> Pork milanese / Lettuce with carrot	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>29 Martes</b> Tuesday 29 th	<b>Coditos a la boloñesa (1)</b> Mini macaroni Bolognese	<b>Salmón a la naranja (4)</b> Salmon with orange sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>30 Miércoles</b> Wednesday 30 th	<b>Lentejas con arroz (9)</b> Lentils with rice	<b>Jamoncitos de pollo con champiñones</b> Chicken drumsticks with mushrooms	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	Hdc: 49 Prot: 22 Gr: 29
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 585 Kcal / 9-13 años: 761 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.

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**

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)

Zaragoza, 31 Marzo 2025