



Mayo 2025 May 2025

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
5 Lunes Monday 5 th	Crema de calabacín Zucchini cream soup	Jamonicitos de pollo al limón / Ensalada Lemon chicken drumsticks / Ensalada	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
6 Martes Tuesday 6 th	Garbanzos con chorizo (9) Chickpeas with chorizo	Lenguado empanado / Lechuga (1,3,4) Breaded sole / Letucce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
7 Miércoles Wednesday 7 th	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Rosbif con setas Roast beef with mushrooms	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
8 Jueves Thursday 8 th	Pasta con York (1,7) Paste with York	Atún con pisto (4) Tuna and vegetables sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
9 Viernes Friday 9 th	Paella de marisco (2,4,12) Seafood paella	Chuleta de pavo / Lechuga Roast turkey chops / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 584 Kcal / 9-13 años: 759 Kcal				
12 Lunes Monday 12 th	Macarrones con atún (1,4) Tuna macaroni	Salchichas de pollo / Lechuga (1,7) Chicken roasted sausages / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
13 Martes Tuesday 13 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Bacalao a la riojana (4) Cod riojana Style	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
14 Miércoles Wednesday 14 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Lomo asado con salsa de manzana / Lechuga Roast tenderloin with pomme sauce / Lettuce	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
15 Jueves Thursday 15 th	Arroz con verduras Rice with vegetables	Pastel de merluza en salsa verde (1,4,7) Fish pudding in green sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
16 Viernes Friday 16 th	Acelga con patatas Swiss chard with potatoes	Pechugas empanadas/Lechuga con zanahoria (1,3) Chicken milanese / Lettuce with carrot	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 21 Gr: 29
Energía (kcal): 3-8 años: 596 Kcal / 9-13 años: 775 Kcal				
19 Lunes Monday 19 th	Sopa de marisco con sémola arroz (2,4,14) Seafood soup	Escalope de magro / Lechuga y maíz (1,3) Milanesa pork / Lettuce and corn	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
20 Martes Tuesday 20 th	Borraja con patata Borage and potatoes	Jamonicitos de pollo guisados al chilindrón "Chilindron" chicken legs	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
21 Miércoles Wednesday 21 st	Espirales con picadillo de chorizo (1) Paste with chorizo stew	Merluza al Orio / Ensalada (4,13) Hake "Orio Style" / Salad	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
22 Jueves Thursday 22 nd	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Estofado con verduras Stew with vegetables	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
23 Viernes Firstday 23 rd	Legumbre (9) Legume	Salmón a la naranja (4) / Lechuga Salmon with orange sauce / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 22 Gr: 27
Energía (kcal): 3-8 años: 577 Kcal / 9-13 años: 750 Kcal				
26 Lunes Monday 26 th	Verdura del tiempo con patata Season vegetables with potatoes	Albóndigas en salsa Alierta (1,7) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 21 Gr: 27
27 Martes Tuesday 27 th	Lentejas con arroz (9) Lentils with rice	Ventresca de merluza en salsa verde (4) / Lechuga Hake in green sauce / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 21 Gr: 27
28 Miércoles Wednesday 28 th	Pasta integral pomodoro (1) Pomodoro wholemeal pasta	Huevos con longaniza (3) / Lechuga y zanahoria Spanish sausage and eggs / Lettuce and carrot	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 52 Prot: 21 Gr: 27
29 Jueves Thursday 29 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Palometa con salsa de tomate (4) Fish with tomato sauce	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 21 Gr: 27
30 Viernes Firstday 30 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Pollo Asado con lechuga Roast chicken with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 21 Gr: 27
Energía (kcal): 3-8 años: 583 Kcal / 9-13 años: 758 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**

Empiezo estas tomas para cumplir con 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 Actime)

Zaragoza, 30 de Abril de 2025