



Junio 2025 June 2025

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
2 Lunes Monday 2 nd	Verdura del tiempo con patata Seasonal vegetables and potatoes	Chuleta de pavo con pimientos rojos Turkey chops with red peppers	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
3 Martes Tuesday 3 rd	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Salmón a la naranja (4) Salmon with orange sauce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
4 Miércoles Wednesday 4 th	Crema de verduras Vegetables cream soup	Pechugas empanadas (1,3,7) / Lechuga Chicken milanese / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
5 Jueves Thursday 5 th	Ensaladilla rusa con huevo duro Russian salad	Merluza al Orio (4,13) Hake "Orio Style"	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
6 Viernes Friday 6 th	Coditos con York (1,7) Paste with York	Lomo al horno con pisto Roast pork with rataouille	Fruta Fruit	Hdc: 50 Prot: 22 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 604 Kcal / 9-13 años: 785 Kcal				
9 Lunes Monday 9 th	Borraja con patata (13) Borage and potatoes	Albóndigas en salsa "Alierta" (1,3,7) / Lechuga Meatballs in Alierta sauce / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 24 Gr: 27
10 Martes Tuesday 10 th	Sopa de marisco con sémola arroz (2,4,14) Seafood soup	Pollo asado con champiñones Roaste chicken with mushrooms	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 24 Gr: 27
11 Miércoles Wednesday 11 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Bacalao al ajoarriero Cod "Ajoarriero" Style	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 49 Prot: 24 Gr: 27
12 Jueves Thursday 12 th	Pasta integral al pomodoro (1) Whole wheat pasta "al pomodoro"	Huevos rellenos atún (1,3) / Lechuga Tuna stuffed eggs / Lettuce	Fruta Dairy	Hdc: 49 Prot: 24 Gr: 27
13 Viernes Friday 13 th	Legumbre con verduras y arroz (9) Legume with vegetables and rice	Ventresca en salsa verde (4) / Lechuga y zanahoria Hake in green sauce / Lettuce and carrots	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 24 Gr: 27
Energía (kcal): 3-8 años: 601 Kcal / 9-13 años: 781 Kcal				
16 Lunes Monday 16 th	Verdura del tiempo con patata (13) Seasonal vegetables	Lomo empanado/Lechuga con zanahoria (1,3) Pork milanese / Lettuce with carrot	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 20 Gr: 29
17 Martes Tuesday 17 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Palometa con salsa de limón (4) Fish with lemmon sauce	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 20 Gr: 29
18 Miércoles Wednesday 18 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Estofado con verduras Stew with vegetables	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 20 Gr: 29
19 Jueves Thursday 19 th	Ensalada de pasta (1) Pasta salad	Pastel de merluza (1,4,7) Fish pudding	Fruta Fruit	Hdc: 51 Prot: 20 Gr: 29
20 Viernes Wednesday 20 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Pollo Asado con lechuga Roast chicken with lettuce	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 51 Prot: 20 Gr: 29
Energía (kcal): 3-8 años: 597 Kcal / 9-13 años: 776 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

Emplea estas tomas para cumplimentar las ingestas de lácteos y frutas al día:

Ejemplos saludables:

1-Cereal+Derivado proteico+Fruta

(Bocadillo Queso + Fruta)

2-Cereal +Derivado proteico +Lácteo

(Bocadillo Jamón + Yogur Natural)