



MENÚ ESCOLAR



OCTUBRE 2026	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 1 AL 2				Judías verdes con patata Merluza con lechuga, zanahoria y maíz dulce Agua, pan y plátano (580 Kcal) 	Arroz integral con tomate Lomo en salsa y ensalada de pepino Agua, pan integral y yogur natural c/s canela (705 Kcal)
DEL 5 AL 9	FESTIVO	Menestra de verduras Solomillo de cerdo con tomate y p.rojo con ensalada de lechuga y zanahoria Agua, pan integral y nectarina (580 Kcal) 	Garbanzos con cebolla y zanahoria Tortilla de espinacas y gambas con ensalada de tomate, queso feta y aceitunas verdes Agua, pan y melón (715 Kcal) 	Quinoa con verduras y pollo Alitas asadas y ensalada de pepino y aceitunas verdes Agua, pan y sandía (775 Kcal) 	Macarrones integrales con tomate Bacalao al horno con salsa y ensalada de lechuga y tomate Agua, pan integral y cuajada c/s miel (680 Kcal)
DEL 12 AL 16	FESTIVO	Alubia blanca Jamoncitos de pollo con pepino y maíz dulce Agua, pan integral y melón (710 Kcal) 	Arroz 3 delicias Rape en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Agua, pan y sandía (680 Kcal) 	Borrajá con patata Pavo estofado con verduras y ensalada de tomate y pepino Agua, pan y melocotón (520 Kcal) 	Patatas riojana Ternera guisada con cebolla y ensalada de lechuga y zanahoria Agua, pan integral y yogur natural c/s canela (720 Kcal)
DEL 19 AL 23	Sopa con fideos Alitas de pollo con lechuga, cherry y zanahoria Agua, pan y plátano (510 Kcal) 	Crema de calabacín, patata y zanahoria Albóndigas en salsa de verduras y pepino con queso Agua, pan integral y manzana (690 Kcal) 	Lentejas con verduras Bacalao ajoarriero con tomate y aceitunas verdes Agua, pan y melón (580 Kcal) 	Judías verdes con patata Pechugas con fritada y cogollo con anchoa Agua, pan y plátano (570 Kcal) 	Arroz integral con ajo y gambas Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga, maíz y aceitunas. Agua, pan integral y kéfir natural (740 Kcal)
DEL 26 AL 30	Guisantes con jamón y cebolla. Lomo con salsa de tomate y ensalada de lechuga y zanahoria Agua, pan y plátano (620 Kcal) 	Acelgas con patata Jamoncitos de pollo con pepino y maíz Agua, pan integral y piña natural (660 Kcal) 	Paella de pescado Huevos revueltos con york con ensalada de tomate y queso Agua, pan y melón (780 Kcal) 	Coliflor con bechamel Nuggets de pollo con lechuga y maíz. Agua, pan y nectarina (620 Kcal) 	Macarrones integrales con tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Agua, pan integral y yogur natural c/s canela (750 Kcal)

Menú de “salvaguada”: Lentejas con arroz y jamón de york con patatas chips, fruta del tiempo.

Los valores nutricionales son aproximados y corresponden a una edad entre 7 y 12 años. De 3 a 6 años los valores se reducen en un 25% aprox.
Las raciones se cuentan las establecidas por la Guía de comedores escolares y alimentación en los centros educativos de la Comunidad Autónoma de Aragón.

A los alumnos con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.

Ejemplo de una alimentación saludable

Desayuno: Lácteo entero, cereal integral y fruta. (Ej.: Leche entera + tostada de pan integral con AOVE o aguacate + fruta de temporada).

Almuerzo/merienda: Fruta o mini bocadillo (Evitar alimentos procesados y azucarados)

Cena: Verdura y/o ensalada + carne, pescado o huevo + cereal o tubérculo (pan integral, patata, boniato...) + postre (fruta o lácteo natural).

Tabla de alérgenos.

Cualquier duda en el menú, preguntar al responsable.

