

**MENÚ ESCOLAR  
ENERO 2026**



Semana 1	<b>LUNES</b>			<b>MARTES</b>			<b>MIÉRCOLES</b>			<b>JUEVES</b>			<b>VIERNES</b>				
							7			8			9				
	Kcal			Kcal			Kcal	600	770	960	Kcal	590	750	940	Kcal	605	755
Primer plato							Lentejas, con ajo, laurel y aceite			Arroz con salsa de tomate frito y orégano			Fideúa de carne				
Segundo plato							Tortilla con guarnición de ensalada de lechuga (7)			Merluza a la plancha y guarnición de ensalada de lechuga (1)			Acompañar con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco (3)				
Postre							Fruta			Fruta			Fruta				
Semana 2	<b>LUNES</b>			<b>MARTES</b>			<b>MIÉRCOLES</b>			<b>JUEVES</b>			<b>VIERNES</b>				
	12			13			14			15			16				
	Kcal	615	770	965	Kcal	602	780	980	Kcal	602	755	940	Kcal	602	750	950	
Primer plato	Lentejas con arroz			Acelga con patata			Macarrones gratinados con queso (5) (3)			Crema de alubias y verduras			Paella mixta de marisco y carne de pollo (1) (4) (6)				
Segundo plato	Pechuga de pollo plancha con guarnición de calabacín a la plancha			Calamares rebozados con guarnición de ensalada de lechuga (6) (7) (5)			Bacalao al horno con guarnición de ensalada de lechuga (1)			Tortilla de patata (7)			Acompañar con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria rallada				
Postre	Fruta			Yogur natural (3)			Fruta			Fruta			Fruta				
Semana 3	<b>LUNES</b>			<b>MARTES</b>			<b>MIÉRCOLES</b>			<b>JUEVES</b>			<b>VIERNES</b>				
	19			20			21			22			23				
	Kcal	595	760	930	Kcal	600	770	950	Kcal	600	750	960	Kcal	600	750	970	
Primer plato	Menestra de verduras, patata y huevo revuelto (7)			Sopa de fideos (5)			Garbanzos con verduras			Arroz caldoso de pollo			Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, queso fresco, maíz (3)				
Segundo plato	Chuletas de pavo con guarnición de pimientos rojos fritos			Salmón al horno, con jugo de naranja (1)			Alitas de pollo con limón y con guarnición de ensalada de lechuga			Tortilla de atún y guarnición de ensalada de lechuga (1) (7) (14)			Magro de cerdo guisado con guarnición de patatas fritas				
Postre	Fruta			Yogur natural (3)			Fruta			Fruta			Fruta				
Semana 4	<b>LUNES</b>			<b>MARTES</b>			<b>MIÉRCOLES</b>			<b>JUEVES</b>			<b>VIERNES</b>				
	26			27			28			29			30				
	Kcal	610	785	950	Kcal	595	750	930	Kcal	602	760	970	Kcal	590	760	950	
Primer plato	Espaguetis integrales con carne de pollo picada (5) (14)			Puré de patatas y queso (3)			Guisantes salteados con jamón y cebolla, zanahoria			Potaje de garbanzos y espinaca			Arroz con verduras (calabacín, brócoli...)				
Segundo plato	Huevo revuelto y calabacín y guarnición de ensalada de lechuga (7)			Guiso de pavo con hortalizas (zanahoria, champiñones...)			Gallineta rebozada con guarnición de ensalada de lechuga (1) (7) (5)			Limanda al horno con guarnición de ensalada de lechuga (1)			Salchichas al horno con salsa de tomate (14)				
Postre	Fruta			Fruta			Fruta			Fruta			Yogur natural (3)				

**ACLARACIONES**

Pan	Todos los menús incluyen una ración de pan. 1 día a la semana el pan se servirá integral																													
Normativa	Siguiendo las recomendaciones del Documento <b>Guía de comedores escolares y Alimentación en los centros educativos de la comunidad autónoma de Aragón</b> . Edición 2022																													
<b>Energía del menú:</b> Las Kcal que se indican corresponden a las recomendadas del Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros educativos de Aragón.																														
Promedio de la energía diaria recomendada que debe contener la comida del medio día en niños y niñas en los diferentes tramos de edad																														
3-8 años: 507-592 Kcal; 9-13 años 652-761 Kcal; 14-18 años 828-966 Kcal																														
<b>El arroz y la pasta</b> tienen una frecuencia de consumo de 1 vez por semana. A lo largo del mes, se aconseja que alguna de ellas sea integral																														
<b>El agua</b> será la bebida de elección para acompañar con la comida.																														
<b>Recomendación cenas.</b> En las semanas que no se aporte huevo en la comida, se recomienda consumirlo en las cenas a razón de 3 raciones por semana (1 ración equivale a: 3-6 años 1 unidad; de 7-12 años y mayor de 12 años 1-2 unidades)																														

LEYENDA ALÉRGENOS				
1. PESCADO	2. FRUTOS SECOS	3. LÁCTEOS	4. MOLUSCOS	5. CEREALES CON GLUTEN
6. CRUSTÁCEOS	7. HUEVO	8. CACAHUETE	9. SOJA	10. APIÓ
11. MOSTAZA	12. SÉSAMO	13. ALTRAMUZ	14. SULFITOS	