

MENÚ ESCOLAR ENERO 2026



Semana 1	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
									7				8				9							
	Kcal				Kcal				Kcal	600	770	960	Kcal	590	750	940	Kcal	605	755	965				
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	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
	12				13				14				15				16							
	Kcal	615	770	965	Kcal	602	780	980	Kcal	602	755	940	Kcal	602	750	950	Kcal	600	740	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 calabacini 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	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
	19				20				21				22				23							
	Kcal	595	760	930	Kcal	600	770	950	Kcal	600	750	960	Kcal	600	750	960	Kcal	600	770	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 lechuca (1) (7) (14)				Magro de cerdo guisado con guarnición de patatas fritas							
Postre	Fruta				Yogur natural (3)				Fruta				Fruta				Fruta							
Semana 4	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
	26				27				28				29				30							
	Kcal	610	785	950	Kcal	595	750	930	Kcal	602	760	970	Kcal	590	760	950	Kcal	605	770	980				
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 Guía de comedores escolares y Alimentación en los centros educativos de la comunidad autónoma de Aragón. Edición 2022																							
Energía del menú: 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																								
El arroz y la pasta tienen una frecuencia de consumo de 1 vez por semana. <u>A lo largo del mes, se aconseja que alguna de ellas sea integral</u>																								
El agua será la bebida de elección para acompañar con la comida.																								
Recomendación cenas. 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. APIO				
11. MOSTAZA					12. SÉSAMO					13. ALTRAMUZ					14. SULFITOS									