



Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
2 Martes Tuesday 2 nd	Arroz cubana Rice with tomato sauce	Lomo adobado con lechuga Pickled pork with salad	Fruta Fruit	598	777
3 Miércoles Wednesday 3 rd	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Albóndigas con tomate / Ensalada Meatballs in tomato sauce / Lettuce salad	Yogur (7) Yoghurt (7)	590	767
4 Jueves Thursday 4 th	Coditos a la Bolognesa (1) Mini macaroni Bolognese	Huevos con bechamel (3,7) Eggs with white sauce (3,7)	Fruta Fruit	600	790
5 Viernes Friday 5 th	Lentejas estofadas Lentil stew	Pescado romana (1,3) / Lechuga Fish "Romana style" / Salad (1,3)	Fruta Fruit	608	798
8 Lunes Monday 8 th	Crema de calabacín Zucchini cream soup	Hamburguesa al horno / Lechuga Roasted burger and salad	Fruta Fruit		
9 Martes Tuesday 9 th	Garbanzos con chorizo Chickpeas with chorizo	Surtido de pescados fritos con ensalada (1,3,4) Fried fish with lettuce salad (1,3,4)	Fruta Fruit	610	798
10 Miércoles Wednesday 10 th	Borraja de Aragón con patata Aragonesa borage and potatoes	Lomo horno a la riojana Pork "Riojana" Style	Helado (7) Ice cream (7)	580	725
11 Jueves Thursday 11 th	Ensalada de pasta (1) Pasta salad (1)	Chuleta de pavo con lechuga Turkey chops with lettuce salad	Fruta Fruit	600	790
12 Viernes Friday 12 th	Arroz campero Chicken and vegetables risotto	 pudding de merluza (con huevo)(3,4) / Lechuga Fish pudding (with eggs) (3,4) / Lettuce salad	Fruta Fruit	586	779
15 Lunes Monday 15 th	Macarrones con atún (1,4) Tuna macaroni (1,4)	Salchichas con tomate / Lechuga Sausages with tomato / Lettuce salad	Fruta Fruit	605	790
16 Martes Tuesday 16 th	Lentejas estofadas Lentil stew	Bacalao riojana / Lechuga Cod "Riojana" Style	Fruta Fruit	609	798
17 Miércoles Wednesday 17 th	Verdura con patata Vegetables with potatoes	Rôti horno en su jugo con setas / Ensalada Roast beef with mushrooms / Lettuce salad	Yogur (7) Yoghurt (7)	591	796
18 Jueves Thursday 18 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Huevos con longaniza (3) Eggs with Spanish sausage (3)	Fruta Fruit	601	790
19 Viernes Friday 19 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Merluza al Orio (4) / Lechuga Hake "Orio" Style (4) with salad	Fruta Fruit	605	790
22 Lunes Monday 22 nd	Paella de marisco (1,3,4,12) Seafood paella (1,3,4,12)	Estofado con verduritas / Ensalada Stew with vegetables / Lettuce salad	Fruta Fruit	598	776
23 Martes Tuesday 23 rd	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Escalope de ternera con ensalada (1,3) Breaded cutlets with lettuce salad (1,3)	Fruta Fruit	584	760
24 Miércoles Wednesday 24 th	Judías blancas Bean stew	Salmón a la naranja (4) / Lechuga Salmon with orange sauce (4) / Salad	Yogur (7) Yoghurt (7)	607	795
25 Jueves Thursday 25 th	Espirales con queso (1,7) Fusilli with cheese (1,7)	Lomo adobado con pimientos / Lechuga Pickled pork with peppers / Salad	Fruta Fruit	610	797
26 Viernes Friday 26 th	Menestra de verduras Vegetable stew	Jamoncitos de pollo guisados al chilindrón "Chilindron" chicken legs	Fruta Fruit	603	795
29 Lunes Monday 29 th	Sopa de pescado con arroz (4) Fish soup with rice (4)	Chuleta de pavo con patatas panadera Turkey chops with potatoes	Fruta Fruit	588	770
30 Martes Tuesday 30 th	Verdura con patata Vegetables with potatoes	Albóndigas en salsa Alierta / Lechuga (1,3) Meatballs in Alierta sauce / Salad (1,3)	Fruta Fruit	584	760
31 Miércoles Wednesday 31 st	Hélices con York (1) Farfalle with York ham (1)	Lenguado empanado con tomate fresco (1,3,4) Breaded sole / Fresh tomato (1,3,4)	Helado (7) Ice cream (7)	595	785

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

Todos los Menús incluyen la ración de pan (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocidas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Estos Menús y sus raciones han sido calculados en base al Anexo I de la Guía de Comedores Escolares de la C. Autónoma de Aragón