



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Día : <b>1</b></p> <p>1º.- Garbanzos con verduras y arroz 2º.- Tortilla francesa con rodajas de tomate (1) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 709,8; 7-12: 874,1; 13-16: 996,15</p>	<p>Día : <b>2</b></p> <p>1º.- Brócoli con patatas 2º.- Pechugas empanadas con lechuga (1)(2)(6) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 600,08; 7-12: 732,1699; 13-16: 1053,15</p>	<p>Día : <b>3</b></p> <p>1º.- Sopa de fideos integrales (1)(2)(8)(10)(11) 2º.- Pavo guisado con lechuga (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 423,7; 7-12: 563,3; 13-16: 763,69</p>	<p>Día : <b>4</b></p> <p>1º.- Crema de zanahoria 2º.- Bacalao con tomate (4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 582,1; 7-12: 720,74; 13-16: 929,85</p>	
<p>Día : <b>7</b></p> <p>1º.- Judías verdes con patatas 2º.- Salchichas con tomate (6)(8) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 560,5; 7-12: 707,31; 13-16: 924,9</p>	<p>Día : <b>8</b></p> <p>1º.- Espaguetis con tomate (2) 2º.- Merluza en salsa verde (2)(4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 738,8; 7-12: 837; 13-16: 1005,79</p>	<p>Día : <b>9</b></p> <p>1º.- Vichisoiise 2º.- Pollo a la manzana con lechuga (6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 655,9; 7-12: 765,4; 13-16: 1122,4</p>	<p>Día : <b>10</b></p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduras 2º.- Tortilla de patata con lechuga (1)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 607,05; 7-12: 806,55; 13-16: 1042,95</p>	<p>Día : <b>11</b></p> <p>1º.- Sopa de estrellas (1)(2)(8)(10)(11) 2º.- Gallo a la romana con lechuga (1)(2)(4)(6) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 522,75; 7-12: 600,75; 13-16: 723,35</p>
				
 <p><b>LUNES DE PASCUA</b></p>			 <p><b>VIERNES SANTO</b></p>	
<p>Día : <b>28</b></p> <p>1º.- Brócoli con patatas 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 577; 7-12: 685,9; 13-16: 867,5</p>	<p>Día : <b>29</b></p> <p>1º.- Sopa de estrellas (1)(2)(8)(10)(11) 2º.- Salmón con queso philadelphia (3)(4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 518,05; 7-12: 695,37; 13-16: 866,15</p>	<p>Día : <b>30</b></p> <p>1º.- Alubias con verduras y arroz 2º.- Tortilla francesa con rodajas de tomate (1) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 706,75; 7-12: 864,6; 13-16: 991</p>	<p>Día : <b>24</b></p> <p>1º.- Menestra 2º.- Lomo a la riojana Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 601,8; 7-12: 674,55; 13-16: 978,15</p>	<p>Día : <b>25</b></p> <p>1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Palometa con salsa de cebolla (3)(4) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal 3-6 años: 720,3; 7-12: 956,6; 13-16: 1166,5</p>
				
<p><b>Recuerda comer al menos 5 raciones de fruta y verdura. Tienen muchas vitaminas, minerales y fibra</b></p>			<p><b>Las legumbres están muy ricas y es recomendable comer entre 2 y 4 veces por semana</b></p>	

- Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo; 2. Cereales con gluten; 3. Lácteos; 4. Pescado; 5. Crustáceos; 6. Dióxido de azufre y sulfitos; 7. Cacahuete; 8. Soja; 9. Frutos secos; 10. Apio; 11. Mostaza; 12. Sésamo; 13. Altramuzes; 14. Moluscos. - Todos los días se ofrecerá pan y agua en las comidas, siendo **pan integral** 1/semana. - La proporción de ingesta diaria que corresponde a la comida es del 35% del total del día, por lo que el aporte calórico de niños/as de la comida corresponderá: 3-8 años: 575-610 kcal; 9-13 años: 725-798 kcal; 14-18 años: 829-1103 kcal. - Calibración del menú escolar, basado en las cantidades recomendadas para cada grupo de edad, recogida en el anexo I del documento de consenso de la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022".

El día a día del curso necesita mucha energía. En el comedor ofrecemos menús sanos y equilibrados que aporten todos los nutrientes necesarios para afrontar el día a día con vitalidad.

Además en esta página te queremos dar unos **CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**.

Gran parte del aprendizaje viene dado a través de la manipulación y la experimentación. Por eso, es importante que se enseñen buenos hábitos de alimentación mediante los sentidos, formando parte activa en el proceso de elaboración de comidas.

Para ello, desarrollamos una serie de consejos que pueden servir de guía:

**1er Consejo: Imitación.** Si nuestro alrededor (en casa, en el colegio, en el restaurante...) se alimenta de una forma equilibrada, estaremos más receptivos a la hora de coger el hábito.

**2º Consejo: Entender los beneficios que conlleva tener una alimentación equilibrada.** Es recomendable saber las razones de por qué es tan importante llevar una dieta equilibrada, de esta manera seremos conscientes del bien que le estamos haciendo a nuestro cuerpo.

**3er Consejo: Participar en la elaboración del menú diario.** Ayudar en la organización y elaboración de las comidas, fomenta nuestra capacidad de aprendizaje mediante la manipulación de los alimentos.

## EMPIEZA BIEN EL DÍA

Es recomendable que el **DESAYUNO** aporte los nutrientes necesarios para poner en marcha el cuerpo a primera hora y que nos ayude a afrontar el día con fuerza. Por eso, se aconseja levantarse con tiempo suficiente para desayunar tranquilamente y sin prisas.

Evita los alimentos azucarados

Mejor elegir siempre fruta de temporada

Tomar cereal: pan, cereales sin azúcar y mejor si son integrales

Come lácteos: Yogur, leche, queso fresco, queso batido, requesón...

## Almuerzos y Meriendas saludables

**Bocadillo saludable:** Pan con tomate y queso fresco, jamón y queso, atún con tomate y queso, aguacate con tomate, hummus, ...

**Fruta** (entera o cortada)

**Frutos secos** al natural o tostados

Trocitos de **queso** con frutos secos

**Yogur natural** con fruta o frutos secos

**Galletas** de avena y plátano

....

## CONSEJOS

Come 2 raciones de verdura u hortaliza al día (una para comer y otra para cenar)

Toma 3 frutas al día, mejor enteras, no en zumos ni en batidos

No superar los 25 grs. de azúcar al día.

Usar para aliñar y cocinar mejor el aceite de oliva.

¡Cuidado con la sal!

Evita los alimentos precocinados y superfluos

Para beber, siempre agua

Haz ejercicio de forma diaria



## Qué Bueno

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		>	CENA		
pasta/arroz	● + ●	carne	>	verdura ● + ●	pescado
pasta/arroz	● + ●	pescado	>	verdura ● + ●	huevo
pasta/arroz	● + ●	huevo	>	verdura ● + ●	carne
verdura	● + ●	carne	>	pasta/arroz ● + ●	pescado
verdura	● + ●	pescado	>	pasta/arroz ● + ●	huevo
verdura	● + ●	huevo	>	pasta/arroz ● + ●	carne
legumbre	● + ●	carne	>	verdura ● + ●	pescado
legumbre	● + ●	pescado	>	verdura ● + ●	huevo
legumbre	● + ●	huevo	>	verdura ● + ●	carne
fruta	●		>	●	lácteo
lácteo	●		>	●	fruta