

COMEDOR CEIP PEDRO I JUNIO 2026																							
BUEN TIEMPO EN JUNIO, VERANO SEGURO																							
LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES						
01-jun					02-jun				03-jun				04-jun				05-jun			INFORMACION NUTRICIONAL (Kcal)			
ACELGAS CON BACON TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA					ALUBIAS MERLUZA EN SALSA DE GAMBAS FRUTA				ESPAGUETIS INTEGRALES BOLOÑESA PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA				PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA DE AVE CON PATATAS FRUTA				ARROZ 3 DELICIAS PERCA REBOZADA CON ENSALADA LACTEO				1er plato		
3-8	190	240	180	610	300	240	180	720	350	220	180	750	180	290	180	650	300	260	180	740		2º plato	
9-13	228	288	216	732	360	288	216	864	420	264	216	900	216	348	216	780	360	312	216	888		Postre y pan	
																					Totales		
08-jun					09-jun				10-jun				11-jun				12-jun			ALERGENOS			
JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y ENSALADA DE TOMATE FRUTA					LENTEJAS CON ARROZ SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA				ENSALADA DE PASTA LOMO EN SALSA FRUTA				CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES LONGANIZA CON ENSALADA FRUTA				PAELLA MIXTA BACALAO A LA RIOJANA LACTEO				Gluten		
3-8	155	250	180	585	320	280	180	780	300	240	240	780	185	320	180	685	330	220	180	730		Pescado	
9-13	186	300	216	702	384	336	216	936	360	288	288	936	222	384	216	822	396	264	216	876		Huevos	
15-jun					16-jun				17-jun				18-jun				19-jun			 Crustáceos			
COLIFLOR TORILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA					GARBANZOS MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA				MACARRONES CARBONARA CONTRAMUSLOS AL HORNO CON ENSALADA FRUTA				BORRAJAS CON JAMÓN ALBÓNDIGAS ENSALSA DE ALMENDRAS FRUTA				ENTREMÉS PIZZA HELADO					Frutos secos	
3-8	155	240	180	575	320	240	180	740	350	280	80	710	190	300	180	670					0		Lácteos
9-13	186	288	216	690	384	288	216	888	420	336	96	852	228	360	216	804	0	0	0		0		Soja
																							Apio
																						Mostaza	
																						Sulfitos	
																						Moluscos	
																						Altramuz	
																						Cacahuete	
																						Sésamo	
FELIZ VERANO																							
3-8				0				0				0				0				0			
9-13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		



GOBIERNO DE ARAGON

Departamento de Educación,
Universidad, Cultura y Deporte
CEIP "PEDRO I" Barbastro

INFORMACION NUTRICIONAL (Kcal)	
	1er plato
	2º plato
	Postre y pan
	Totales

ALERGENOS

	Gluten
	Pescado
	Huevos
	Crustáceos
	Frutos secos
	Lácteos
	Soja
	Apio
	Mostaza
	Sulfitos
	Moluscos
	Altramuz
	Cacahuete
	Sésamo

Todos los menús son acompañados de agua y pan. Un día a la semana se servirá pan integral. Existen menús adaptados a cualquier tipo de intolerancia o alergia bajo prescripción médica. El contenido energético de los menús va adaptado a las necesidades de los niños/as.	El contenido en nutrientes se muestra para una población de 9 a 13 años. De 3 a 8 años corresponde un 80% de lo indicado. REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS POR GRUPO DE EDAD: 3 - 8 años → 593 Kcal 9 - 13 años → 762 Kcal GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ARAGÓN
--	--

SUGERENCIAS
<u>DESAYUNOS:</u> - 1 LÁCTEO - 1 FRUTA PEQUEÑA O MEDIA - 1 RACIÓN DE CEREALES, PAN, GALLETAS (PREFERIBLEMENTE INTEGRALES) <u>ALMUERZOS Y MERIENDAS:</u> ASEGURAR EL APOORTE DE FRUTA Y LACTEOS (1 FRUTA Y 1 YOGUR O LECHE) - ASEGURAR EL APOORTE DE ENERGÍA (BOCADILLO) <u>CENAS:</u> - UN PRIMER PLATO EN FORMA DE VERDURA COCIDA, ASADA, A LA PLANCHA O EN ENSALADA (ASEGURANDO EL APOORTE DE FIBRA) - UN SEGUNDO PLATO VARIADO: * LOS DÍAS QUE EN LA COMIDA HAYA CARNE PICADA DEBEN APORTAR CARNE O PESCADO EN FILETE COCINADO DE FORMA SENCILLA: PLANCHA, HORNO, PAPILLOTE O MICROONDAS (ASEGURANDO EL APOORTE PROTÉICO SIN SOBREPASAR LAS GRASAS) * LOS DÍAS QUE EN LA COMIDA HAYA CARNES SABROSAS O CORTES GRASOS, LAS CENAS DEBEN APORTAR UN PESCADO COCINADO DE FORMA SENCILLA: PLANCHA, HORNO, PAPILLOTE O MICROONDAS (ASEGURANDO EL APOORTE PROTÉICO SIN SOBREPASAR LAS GRASAS) *EL RESTO DE DIAS SE DEBE TENER EN CUENTA QUE DEBE HABER HUEVO (EN FORMA DE TORTILLA, REVUELTO, PLANCHA Y MENOS VECES FRITO) 3-4 VECES POR SEMANA Y NO SE PODRA COCINAR MAS DE DOS VECES POR SEMANA LA CARNE O EL PESCADO EN FORMA DE FRITO O REBOZADO (ACONSEJANDO FREÍR EN FREIDORA Y REBOZAR SIN HUEVO) * DEBEN TENER TODAS LAS CENAS UNA GUARNICIÓN DE PATATA, ARROZ O PAN PREFERIBLEMENTE INTEGRAL QUE NOS ASEGURE EL APOORTE DE GLÚCIDOS. *DEBE HABER UN POSTRE EN FORMA DE FRUTA, YOGUR O LECHE.

****Nota:** El menú está sujeto a variaciones puntuales debido a causas ajenas a la escuela. En caso de que se produzcan cambios se garantizará que las alternativas ofrecidas mantienen el equilibrio nutricional y siguen las pautas establecidas

Menú revisado y avalado por: Diego Colungo Torrecilla; Colegio Oficial de Dietistas-nutricionistas de Aragón (CPDNA) N° colegiado ARA00321