

COMEDOR ESCOLAR CEIP PEDRO I · OCTUBRE 2026

«Octubre sabe a otoño: verduras de temporada, energía para seguir creciendo»

Barbastro · Educación Infantil y Primaria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
—	—	—	Jue 1	Vie 2
Inicio de mes			Judías verdes Pechuga a la plancha con ensalada Fruta de temporada sin alérgenos mayores	Sopa de arroz Atún con tomate y pimiento Fruta de temporada P
			3-8 490 9-13 545	3-8 525 9-13 580

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lun 5	Mar 6	Mié 7	Jue 8	Vie 9
Acelgas con bacon Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta de temporada H Su	Ensalada mixta Alubias con patata Fruta de temporada sin alérgenos mayores	Macarrones boloñesa Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada G P	Coliflor con patata Salchichas con tomate Fruta de temporada G Su	Arroz integral con tomate Perca rebozada con ensalada Fruta de temporada P G H
3-8 615 9-13 680	3-8 595 9-13 655	3-8 655 9-13 715	3-8 640 9-13 700	3-8 715 9-13 780

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lun 12	Mar 13	Mié 14	Jue 15	Vie 16
🚩 Festivo	Ensalada mixta Lentejas con arroz Fruta de temporada sin alérgenos mayores	Fideos con costilla Contramuslos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada G	Borrajás con jamón Hamburguesas con patatas fritas Fruta de temporada G H Su	Arroz integral 3 delicias Bacalao a la riojana Fruta de temporada H P Su
	3-8 635 9-13 700	3-8 730 9-13 800	3-8 800 9-13 870	3-8 700 9-13 760

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lun 19	Mar 20	Mié 21	Jue 22	Vie 23
Brócoli con patata Revuelto de champiñón con ensalada de tomate Fruta de temporada H	Ensalada mixta Garbanzos Fruta de temporada sin alérgenos mayores	Sopa de cocido con pasta Pavo con champiñones Fruta de temporada G	Crema de calabaza con picatostes Longaniza con ensalada Fruta de temporada G L Su	Paella mixta Merluza en salsa de gambas Fruta de temporada P C MI
3-8 570 9-13 630	3-8 565 9-13 625	3-8 605 9-13 665	3-8 740 9-13 810	3-8 725 9-13 800

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

INFORMACIÓN
● 1er plato
● 2º plato
● Postre

ALÉRGENOS
G Gluten
P Pescado
H Huevos
L Lácteos
F Frutos secos
Su Sulfitos
C Crustáceos
MI Moluscos
S Soja
Ap Apio
Mo Mostaza
Se Sésamo



Lun 26		Mar 27		Mié 28		Jue 29		Vie 30	
Borrajás con jamón Tortilla francesa con ensalada de tomate y queso <i>Fruta de temporada</i> H L		Ensalada mixta Alubias con patata <i>Fruta de temporada</i> sin alérgenos mayores		Spaguettis integrales a la carbonara Perca rebozada con ensalada <i>Fruta de temporada</i> G H L P Su		Puré de verduras Lomo en salsa <i>Fruta de temporada</i> Su		Sopa de arroz Atún con tomate y pimiento <i>Fruta de temporada</i> P	
3-8	600	3-8	595	3-8	750	3-8	610	3-8	525
9-13	660	9-13	655	9-13	820	9-13	670	9-13	580

 Pan incluido diariamente: 40 g ≈ 100 kcal | Agua disponible en todo momento | Valores energéticos orientativos por franja de edad.
RD 315/2025 · Ley 17/2011 · Guía Comedores Escolares Aragón 2022 · Reg. UE 1169/2011. Confirmar alérgenos con fichas técnicas del proveedor.

CEIP Pedro I · Información para las familias

Menú del Comedor Escolar · Octubre 2026 · Barbastro

CEIP Pedro I · Octubre 2026. Menú revisado y avalado por: **Diego Colungo Torrecilla**; Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Aragón (CPDNA) N° colegiado **ARA00321**.

3-8 años

637

kcal/día (media mensual estimada)

9-13 años

700

kcal/día (media mensual estimada)

NOTAS GENERALES

- Todos los menús se acompañan de agua y pan. Un día a la semana se sirve pan integral.
- Existen menús adaptados a cualquier tipo de intolerancia o alergia bajo prescripción médica.
- El contenido energético de los menús se adapta a las necesidades de los niños/as.
- El contenido en nutrientes se muestra para población de 9 a 13 años; de 3 a 8 años corresponde un 80% de lo indicado.
- Referencia: Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón (2022) y RD 315/2025.

SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS

1 lácteo + 1 fruta pequeña o media + 1 ración de cereales/pan/galletas (preferiblemente integrales).

ALMUERZOS Y MERIENDAS

Asegurar fruta y lácteos (1 fruta + 1 yogur o leche) y aporte de energía (bocadillo).

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

Primer plato: verdura cocida, asada, plancha o ensalada (aporte de fibra).

Segundo plato con lógica de compensación:

- Si la comida llevó carne picada → cena con carne o pescado en filete, cocción sencilla (plancha, horno, papillote).
- Si la comida llevó carnes sabrosas o cortes grasos → cena con pescado, cocción sencilla.
- El resto de días: huevo (tortilla, revuelto, plancha) 3-4 veces por semana.
- Máximo 2 veces/semana frito o rebozado en toda la jornada combinada.

Guarnición: patata, arroz o pan preferiblemente integral.

Postre: fruta, yogur o leche.

El menú está sujeto a variaciones puntuales debidas a causas ajenas a la escuela. En caso de cambios se garantizará que las alternativas ofrecidas mantienen el equilibrio nutricional y siguen las pautas establecidas. · Evaluación nutricional: Diego Colungo Torrecilla, Dietista-Nutricionista N° ARA00321.