

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2026

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.135/750 GT:12 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:22 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.185/762 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.089/739 GT:16 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:32 SAL:1	10 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
12 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.198/765 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	13 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.248/777 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	14 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.260/780 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:28 PROT:42 SAL:2	15 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.102/742 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:15 PROT:41 SAL:1	16 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.189/763 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	17 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	18 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.323/795 GT:17 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:35 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.240/775 GT:26 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	21 Sopa minestrone con pasta con verduras Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.194/764 GT:20 GS:5 HC:90 AZ:30 PROT:36 SAL:1	22 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.173/759 GT:31 GS:7 HC:60 AZ:12 PROT:48 SAL:2	23 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1	24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
26 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Eco garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.331/797 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	29 FESTIVO (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	30 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.173/759 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	31 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES