

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 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 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	2 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	3 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	5 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
6 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos) VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1	8 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3	9 Menestra de verduras salteadas Pollo al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1	10 Arroz tres delicias Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1	11 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos
13 Paella de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2	14 Sopa de fideos integral Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2	15 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1	16 Crema de zanahoria (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta) VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1	17 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1	18 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	19 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
20 Judías verdes con patatas Salmón al horno con salsa de zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta) VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos) VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2	22 Garbanzos estofados con arroz Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos) VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2	23 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	24 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
27 Sopa de fideos integral Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2	28 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) VE:3.212/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1	29 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con tomillo con patatas dado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta) VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2	30 Salteado de brócoli con jamón Abadejo a la andaluza Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta) VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES