

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2026

CEIP ZARAGOZA SUR

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|--|---|--|---|---|--|
| <p>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. Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p> | | | | <p>1</p> <p>FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> | <p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> |
| <p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.035/726 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Salteado de coliflor con patatas Salchichas frescas de pavo con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.319/794 GT:35 GS:6 HC:127 AZ:33 PROT:41 SAL:1</p> | <p>6</p> <p>Crema casera de calabaza dulce Garbanzos con espinacas tiernas con huevo duro Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.056/731 GT:17 GS:1 HC:94 AZ:30 PROT:23 SAL:2</p> | <p>7</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral (eco.) Lomo fresco a la plancha con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.281/785 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:9 PROT:40 SAL:1</p> | <p>8</p> <p>Alubias pintas guisadas con verduras Huevos revueltos con atún con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:21 GS:2 HC:108 AZ:29 PROT:50 SAL:2</p> | <p>9</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>10</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> |
| <p>11</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:47 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Huevos con mayonesa de atún con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.185/762 GT:24 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:31 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>Salteado de borraja con patatas Magro al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.047/729 GT:25 GS:5 HC:84 AZ:28 PROT:34 SAL:2</p> | <p>14</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.081/737 GT:12 GS:3 HC:87 AZ:8 PROT:35 SAL:2</p> | <p>15</p> <p>Crema de puerros con daditos de manzana Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:9 GS:0 HC:149 AZ:33 PROT:24 SAL:1</p> | <p>16</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> | <p>17</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>18</p> <p>Lentejas con verduras de temporada Albóndigas veggie con salsa de tomate con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.051/730 GT:16 GS:1 HC:114 AZ:35 PROT:28 SAL:2</p> | <p>19</p> <p>Arroz tres delicias clásico Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.085/738 GT:25 GS:2 HC:103 AZ:23 PROT:34 SAL:1</p> | <p>20</p> <p>Sopa de pasta con pasta integral (eco.) Pollo asado con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.060/732 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:27 PROT:47 SAL:1</p> | <p>21</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p> | <p>22</p> <p>Menestra de verduras salteadas Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.240/775 GT:34 GS:7 HC:81 AZ:74 PROT:31 SAL:1</p> | <p>23</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> | <p>24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>25</p> <p>Paella de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:18 GS:3 HC:149 AZ:26 PROT:50 SAL:1</p> | <p>26</p> <p>Sopa de pasta con pasta integral Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p> | <p>27</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Tortilla de patata y calabacín con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.177/760 GT:17 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p> | <p>28</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Arroz con boloñesa de soja texturizada Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1</p> | <p>29</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.302/790 GT:41 GS:4 HC:124 AZ:35 PROT:50 SAL:1</p> | <p>30</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>31</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES