




























# Menú escolar C.R.A. Violada – Monegros

CURSO 2025-2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1º Macarrones blancos con salsa boloñesa (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, tomate triturado, carne picada de cerdo y pollo con queso mozzarella rallado)</p> <p>2º Merluza al horno con ajo y perejil y guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Manzana</p> 	<p>1º Lentejas a la jardinera (ajo, cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo y laurel)</p> <p>2º Tortilla de patata con guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Pera</p> 	<p>1º Judías verdes cocidas con patata y rehogadas con ajo</p> <p>2º Pavo guisado con champiñones (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, tomate frito y champiñones)</p> <p>Postre: Yogur natural</p> 	<p>1º Crema de calabacín (cebolla, zanahoria, calabacín y patatata)</p> <p>2º Longaniza al horno con guarnición de tomate natural</p> <p>Postre: Macedonia de fruta (kiwi, piña, manzana, pera y plátano)</p> 	<p>1º Arroz con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo y arroz)</p> <p>2º Salmón al eneldo con guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Macedonia de fruta (kiwi, piña, manzana, pera y plátano)</p> 
<p>1º Sopa de cocido con fideos (gallina, huesos de ternera, cebolla, puerros, zanahoria y fideos blancos)</p> <p>2º Bacalao rebozado con guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Plátano</p> 	<p>1º Ensalada variada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria, olivas, atún maíz, aceite y vinagre)</p> <p>2º Lentejas con verduras y chorizo (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, chorizo y lentejas)</p> <p>Postre: Naranja</p> 	<p>1º Garbanzos estofados con verduras (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde)</p> <p>2º Tortilla de atún con guarnición de jamón y queso</p> <p>Postre: Yogur natural</p> 	<p>1º Acelgas cocidas con patata y rehogadas con ajo</p> <p>2º Salchichas de pollo con guarnición de tomate natural</p> <p>Postre: Manzana</p> 	<p>1º Arroz con tomate casero (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, tomate triturado y arroz)</p> <p>2º Salmón al horno con guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Pera</p> 
<p>1º Espirales con tomate casero (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, pasta blanca y queso mozzarella rallado)</p> <p>2º Calamares encebollados (cebolla, calamar y tomate frito)</p> <p>Postre: Manzana</p> 	<p>1º Judías blancas estofadas con verduras y chorizo (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, judías blancas y chorizo)</p> <p>2º Huevos rellenos de atún con guarnición de lechuga iceberg (huevo, atún, tomate frito y mahonesa)</p> <p>Postre: Plátano</p> 	<p>1º Sopa de pescado y arroz (cebolla, zanahoria, gamba, mejillón, calamar, arroz y fumet de pescado)</p> <p>2º Pechugas de pollo empanadas con guarnición de tomate natural (pollo, harina, pan rallado y huevo)</p> <p>Postre: Un yogur natural</p> 	<p>1º Puré de verduras (cebolla, zanahoria, calabacín y puerro)</p> <p>2º Albóndigas caseras en salsa de almendras (carne picada de cerdo y ternera, huevo, ajo, perejil, pan rallado, harina, cebolla y almendras)</p> <p>Postre: Pera</p> 	<p>1º Coliflor con patata, bacon y queso (coliflor, patata, cebolla, ajo, bacon y queso mozzarella rallado)</p> <p>2º Salmón al eneldo con guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Macedonia de fruta (kiwi, piña, manzana, pera y plátano)</p> 
<p>1º Sopa de cocido con fideos (gallina, huesos de ternera, cebolla, puerros, zanahoria y fideos blancos)</p> <p>2º Merluza rebozada con guarnición de lechuga iceberg (merluza, harina y huevo)</p> <p>Postre: Naranja</p> 	<p>1º Lentejas a la jardinera (ajo, cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo y laurel)</p> <p>2º Tortilla de patata y calabacín con guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Manzana</p> 	<p>1º Brócoli cocido con patata y ajo rehogado</p> <p>2º Estofado de ternera (romero, tomillo, ajo, cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo y tomate frito)</p> <p>Postre: Un yogur natural</p> 	<p>1º Ensalada variada (lechuga, tomate, huevo duro, zanahoria, olivas, atún maíz, aceite y vinagre)</p> <p>2º Judías blancas estofadas con verduras y chorizo (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, judías blancas y chorizo)</p> <p>Postre: Pera</p> 	<p>1º Arroz con tomate casero (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, tomate triturado y arroz)</p> <p>2º Salmón al horno con guarnición de lechuga iceberg</p> <p>Postre: Plátano</p> 
<p>1º Espaguetis a la carbonara (cebolla, ajo, bacon, nata, pasta blanca y queso mozzarella rallado)</p> <p>2º Bacalao con tomate (bacalao, cebolla, ajo, zanahoria y tomate triturado)</p> <p>Postre: Pera</p> 	<p>1º Paella de marisco (cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, gambas, mejillones, calamar, arroz, colorante alimenticio y fumet de pescado)</p> <p>2º Huevos rellenos de atún con guarnición de lechuga iceberg (huevo, atún, tomate frito y mahonesa)</p> <p>Postre: Naranja</p> 	<p>1º Menestra de verduras con patatas fritas (zanahoria, alcachofa, champiñón, judía verde, espárrago, coliflor, cebolla, ajo, jamón, patata y tomate frito)</p> <p>2º San jacob con guarnición de tomate natural (lomo de cerdo, jamón cocido, queso havarti, ahirna, huevo, pan rallado)</p> <p>Postre: Un yogur natural</p> 	<p>1º Crema de calabacín (cebolla, zanahoria, calabacín y patatata)</p> <p>2º Muslos de pollo asados con guarnición de tomate natural (con pimienta, romero, tomillo y ajo)</p> <p>Postre: Manzana</p> 	<p>1º Garbanzos estofados con verduras (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde)</p> <p>2º Salmón con patatas al horno</p> <p>Postre: Plátano</p> 

\*Todas las comidas van acompañadas de pan integral (30 gr).

\*\*La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 3 a 12 años.

\*\*\*Estos menús cumplen con los requisitos de la guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón de 02/2022. Pueden estar sujetos a modificaciones por causas ajenas a nuestra organización.



Revisado por: Cristina Yebra Cañardo  
Col. ARA0173



# Menú escolar C.R.A. Violada – Monegros

CURSO 2025-2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 290; HC: 46.8 g; Prot: 12.8 g; Lip: 4.9 g 2º Kcal: 50.8; HC: 0.58 g; Prot: 11.06 g; Lip: 1.22 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 380; HC: 62 g; Prot: 16.6 g; Lip: 6.2 g 2º Kcal: 68.2; HC: 0.87 g; Prot: 14.78 g; Lip: 1.63 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 210; HC: 28 g; Prot: 10.5 g; Lip: 7 g 2º Kcal: 204; HC: 21 g; Prot: 9.8 g; Lip: 9 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 255; HC: 34 g; Prot: 13 g; Lip: 8.5 g 2º Kcal: 235.4; HC: 26 g; Prot: 12.6 g; Lip: 9 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 115; HC: 14 g; Prot: 2.8 g; Lip: 5 g 2º Kcal: 195; HC: 7 g; Prot: 24.5 g; Lip: 8.5 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 140; HC: 17 g; Prot: 3.4 g; Lip: 6 g 2º Kcal: 245; HC: 8.5 g; Prot: 30 g; Lip: 10.5 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 100; HC: 12 g; Prot: 2.5 g; Lip: 5 g 2º Kcal: 245; HC: 7g; Prot: 14 g; Lip: 19 g Postre y guarnición: Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 110; HC: 14g; Prot: 2.8 g; Lip: 5.5 g 2º Kcal: 315; HC: 8.5 g; Prot: 17 g; Lip: 22.5 g Postre y guarnición: Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Lip: 1.38 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 175; HC: 27 g; Prot: 4.2 g; Lip: 5.6 g 2º Kcal: 245; HC: 0.7 g; Prot: 21 g; Lip: 14.5 g Postre y guarnición: Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 225; HC: 34 g; Prot: 5.4g; Lip: 7.2 g 2º Kcal: 290; HC: 0.9 g; Prot: 27 g; Lip: 18 g Postre y guarnición: Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Lip: 1.38 g
<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 155; HC: 21g; Prot: 7 g; Lip: 4.5 g 2º Kcal: 245; HC: 7 g; Prot: 17.5 g; Lip: 15.4 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Lip: 1.88 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 200; HC: 27g; Prot: 9 g; Lip: 6.5 g 2º Kcal: 300; HC: 9 g; Prot: 22.5 g; Lip: 18.5 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Lip: 1.88 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 146; HC: 14 g; Prot: 4 g; Lip: 6.5 g 2º Kcal: 295; HC: 4 g; Prot: 21 g; Lip: 19 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 182; HC: 19.5 g; Prot: 4.5 g; Lip: 8.8 g 2º Kcal: 315; HC: 8.5g; Prot: 22.5 g; Lip: 19.5 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 250; HC: 30 g; Prot: 8 g; Lip: 8.6 g 2º Kcal: 305; HC: 2 g; Prot: 22 g; Lip: 14 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 340; HC: 45 g; Prot: 11.5 g; Lip: 12.8 g 2º Kcal: 375; HC: 3 g; Prot: 28 g; Lip: 20 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 143; HC: 3.2 g; Prot: 19 g; Lip: 4.4 g 2º Kcal: 250; HC: 31 g; Prot: 8 g; Lip: 6.7 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Lip: 1.34 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 162; HC: 4 g; Prot: 23.5 g; Lip: 5.7 g 2º Kcal: 330; HC: 42 g; Prot: 12 g; Lip: 9.4 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Lip: 1.34 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 185; HC: 34 g; Prot: 4 g; Lip: 3.8 g 2º Kcal: 250; HC: 2 g; Prot: 23 g; Lip: 12 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 235; HC: 43 g; Prot: 4.5 g; Lip: 5.2 g 2º Kcal: 335; HC: 2.7 g; Prot: 30 g; Lip: 15.8 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g
<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 205; HC: 32.5 g; Prot: 4.5g; Lip: 4.5 g 2º Kcal: 230; HC: 7 g; Prot: 17 g; Lip: 8.2 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 245; HC: 42 g; Prot: 5.5 g; Lip: 5.8 g 2º Kcal: 295; HC: 9.5 g; Prot: 23 g; Lip: 10.5 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 190; HC: 24.5 g; Prot: 8 g; Lip: 3.5 g 2º Kcal: 274; HC: 2.4 g; Prot: 25.4 g; Lip: 20.5 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Lip: 1.88 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 220; HC: 31 g; Prot: 10 g; Lip: 5.1 g 2º Kcal: 325; HC: 3.4 g; Prot: 30 g; Lip: 21.6 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Lip: 1.88 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 225; HC: 24 g; Prot: 15 g; Lip: 5.2 g 2º Kcal: 265 HC: 16.5 g; Prot: 22 g; Lip: 7.4 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 290; HC: 35 g; Prot: 21 g; Lip: 6.2 g 2º Kcal: 335; HC: 2.4 g; Prot: 30 g; Lip: 12.2 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 85; HC: 11 g; Prot: 1.5 g; Lip: 3.3 g 2º Kcal: 470.8; HC: 16 g; Prot: 20 g; Lip: 36 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 105; HC: 14 g; Prot: 1.8 g; Lip: 4.9 g 2º Kcal: 590; HC: 18 g; Prot: 27 g; Lip: 45 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 308; HC: 20 g; Prot: 15 g; Lip: 19.5 g 2º Kcal: 245; HC: 0.7 g; Prot: 21 g; Lip: 14.5 g Postre y guarnición: Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 394; HC: 26 g; Prot: 20g; Lip: 25.2 g 2º Kcal: 290; HC: 0.9 g; Prot: 27 g; Lip: 18 g Postre y guarnición: Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Lip: 1.38 g
<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 155; HC: 21g; Prot: 7 g; Lip: 4.5 g 2º Kcal: 259; HC: 18 g; Prot: 24 g; Lip: 7.4 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Lip: 1.34 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 200; HC: 27g; Prot: 9 g; Lip: 6.5 g 2º Kcal: 319; HC: 21 g; Prot: 29 g; Lip: 9.9 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Lip: 1.34 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 210; HC: 28 g; Prot: 10.5 g; Lip: 7 g 2º Kcal: 229; HC: 14 g; Prot: 8.4 g; Lip: 15.5 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 255; HC: 34 g; Prot: 13 g; Lip: 8.5 g 2º Kcal: 282; HC: 18 g; Prot: 11.5 g; Lip: 19.9 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 148; HC: 18.2 g; Prot: 3.6 g; Lip: 7.5 g 2º Kcal: 270 HC: 8.4 g; Prot: 25.5 g; Lip: 15.5 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 142; HC: 22.3 g; Prot: 2.85 g; Lip: 5.03 g 2º Kcal: 282.7; HC: 2.8 g; Prot: 23.4 g; Lip: 19.7 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 143; HC: 3.2 g; Prot: 19 g; Lip: 4.4 g 2º Kcal: 175; HC: 1.1 g; Prot: 16 g; Lip: 7.5 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 162; HC: 4 g; Prot: 23.5 g; Lip: 5.7 g 2º Kcal: 230; HC: 1.1 g; Prot: 22 g; Lip: 10 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 185; HC: 34 g; Prot: 4 g; Lip: 3.8 g 2º Kcal: 250; HC: 2 g; Prot: 23 g; Lip: 12 g Postre y guarnición: Kcal: 130; HC: 34 g; Prot: 1.5 g; Lip: 0.7 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 235; HC: 43 g; Prot: 4.5 g; Lip: 5.2 g 2º Kcal: 335; HC: 2.7 g; Prot: 30 g; Lip: 15.8 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Lip: 1.88 g
<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 495; HC: 41.5 g; Prot: 23 g; Lip: 29 g 2º Kcal: 232; HC: 5.5 g; Prot: 21.8 g; Lip: 7.9 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 635; HC: 53.2 g; Prot: 27.8 g; Lip: 37 g 2º Kcal: 296; HC: 7.2 g; Prot: 31.4 g; Lip: 11.6 g Postre y guarnición: Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Lip: 1.38 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 378; HC: 51.4 g; Prot: 24 g; Lip: 9.5 g 2º Kcal: 274; HC: 2.4 g; Prot: 25.4 g; Lip: 20.5 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Lip: 1.34 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 463; HC: 62.8 g; Prot: 31.8 g; Lip: 12.2 g 2º Kcal: 325; HC: 3.4 g; Prot: 30 g; Lip: 21.6 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Lip: 1.34 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 295; HC: 46.8 g; Prot: 4 g; Lip: 9.3 g 2º Kcal: 220 HC: 12.3 g; Prot: 13 g; Lip: 13.4 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 373; HC: 57.7 g; Prot: 5.4 g; Lip: 14 g 2º Kcal: 280; HC: 15 g; Prot: 17 g; Lip: 17 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Lip: 4.98 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 100; HC: 12 g; Prot: 2.5 g; Lip: 5 g 2º Kcal: 200; HC: 2.2 g; Prot: 17 g; Lip: 12 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 110; HC: 14g; Prot: 2.8 g; Lip: 5.5 g 2º Kcal: 290; HC: 3.4 g; Prot: 23.5 g; Lip: 16.4 g Postre y guarnición: Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Lip: 1.44 g	<b>3 a 8 años</b> 1º Kcal: 250; HC: 30 g; Prot: 8 g; Lip: 8.6 g 2º Kcal: 236; HC: 18g; Prot: 20 g; Lip: 10 g Postre y guarnición: Kcal: 130; HC: 25.5 g; Prot: 2 g; Lip: 0.7 g <b>9 a 12 años</b> 1º Kcal: 340; HC: 45 g; Prot: 11.5 g; Lip: 12.8 g 2º Kcal: 435; HC: 31 g; Prot: 30 g; Lip: 22 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Lip: 1.88 g

\*Todas las comidas van acompañadas de pan integral (30 gr).

\*\*La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 3 a 12 años.

\*\*\*Estos menús cumplen con los requisitos de la guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón de 02/2022. Pueden estar sujetos a modificaciones por causas ajenas a nuestra organización.



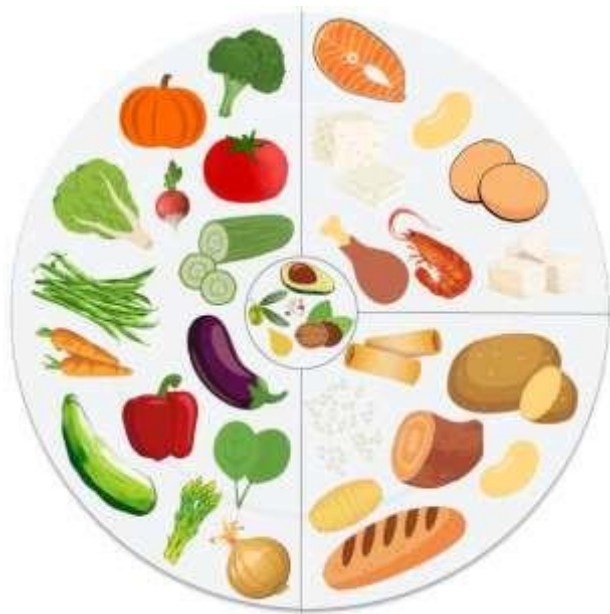
Revisado por: Cristina Yebra Cañardo  
Col. ARA0173



# Menú escolar C.R.A. Violada – Monegros

CURSO 2025-2026

## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS



- Un primer plato en forma de verdura cocida, asada, a la plancha, en ensalada, en purés o sopas (asegurando un buen aporte de vitaminas, minerales y fibra).
- Un segundo plato variado (asegurando el aporte proteico):
  - Los días que en la comida haya carne, tomar pescado en filete cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote o microondas.
  - Los días que en la comida haya pescado, tomar huevo preferiblemente en forma de tortilla, revuelto o plancha, aproximadamente 3-4 veces a la semana.
  - Los días que en la comida haya huevo, tomar carne o pescado cocinado de una forma sencilla.

- Añadir a todas las cenas una guarnición de patata, arroz, quinoa, cuscús o pan, preferiblemente integral, que nos asegure el aporte de glúcidos.
- Añadir un postre en forma de fruta de temporada, yogur natural o leche.

\*El agua debe ser la única bebida que acompañe a las comidas y cenas.

\*Limitar el uso de productos precocinados (croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados, empanados...) a una frecuencia máxima de tres veces al mes.

\*Para cocinar o aliñar, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

\*Todas las comidas van acompañadas de pan integral (30 gr).  
\*\*La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 3 a 12 años.  
\*\*\*Estos menús cumplen con los requisitos de la guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón de 02/2022. Pueden estar sujetos a modificaciones por causas ajenas a nuestra organización.



Revisado por: Cristina Yebra Cañardo  
Col. ARA0173