



Menú escolar C.R.A. Violada - Monegros

CURSO 2025-2026

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

*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.



Menú escolar C.R.A. Violada - Monegros

CURSO 2025-2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>1º Kcal: 100; HC: 12 g; Prot: 2.5 g; Lip: 5 g 2º Kcal: 245; HC: 7 g; Prot: 14 g; Lip: 19 g Postre y guarnición: Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82 g; Lip: 1.38 g</p> <p>9 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 110; HC: 14 g; 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: 3.82 g; Lip: 1.38 g</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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: 3.82 g; Lip: 1.38 g</p> <p>9 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 225; HC: 34 g; Prot: 5.4 g; 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: 3.82 g; Lip: 1.38 g</p>
<p>3 a 8 años</p> <p>1º Kcal: 155; HC: 21 g; 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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 200; HC: 27 g; 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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 182; HC: 19.5 g; Prot: 4.5 g; Lip: 8.8 g 2º Kcal: 315; HC: 8.5 g; 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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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: 3.8 g; Lip: 1.34 g</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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: 3.8 g; Lip: 1.34 g</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>
<p>3 a 8 años</p> <p>1º Kcal: 205; HC: 32.5 g; Prot: 4.5 g; 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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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: 3.82 g; Lip: 1.38 g</p> <p>9 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 394; HC: 26 g; Prot: 20 g; 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: 3.82 g; Lip: 1.38 g</p>
<p>3 a 8 años</p> <p>1º Kcal: 155; HC: 21 g; 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: 3.8 g; Lip: 1.34 g</p> <p>9 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 200; HC: 27 g; 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: 3.8 g; Lip: 1.34 g</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>
<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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: 3.8 g; Lip: 1.34 g</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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: 3.8 g; Lip: 1.34 g</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>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</p> <p>9 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 110; HC: 14 g; 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</p>	<p>3 a 8 años</p> <p>1º Kcal: 250; HC: 30 g; Prot: 8 g; Lip: 8.6 g 2º Kcal: 236; HC: 18 g; Prot: 20 g; Lip: 10 g Postre y guarnición: Kcal: 130; HC: 25.5 g; Prot: 2 g; Lip: 0.7 g</p> <p>9 a 12 años</p> <p>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</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.



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.