Menú escolar C.R.A. Violada – Monegros

CURSO 2024-2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1º Macarrones blancos con salsa boloñesa (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, tomate triturade, carne picada de cerdo y pollo con queso mozzarella rallado)	1º Lentejas a la jardinera (ajo, cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo y laurel)	1º Judías verdes cocidas con patata y rehogadas con ajo	1º Crema de calabacín (cebollla, zanahoria, calabacín y patatata)	1º Arroz con verduritas (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 Acelgas cocidas con patata y rehogadas con ajo	1º Garbanzos estofados con verduras (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde)	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 Bacalao rebozado con guarnición de lechuga iceberg	2º Salchichas de pollo con guarnición de tomate natural	2º Tortilla de atún con guarnición de jamón y queso	2º Lentejas con verduritas y chorizo (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, chorizo y lentejas)	2º Salmón al horno con guarnición de lechuga iceberg
Postre: Plátano	Postre: Manzana	Postre: Yogur natural	Postre: Naranja	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, gamba, 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 eneldo 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 jardinera (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 (zanahoira, alcachofa, champiñón, judía verde, espárrago, coliflor, cebolla, ajo, jamón, patata y tomate frito)	1º Crema de calabacín (cebollla, zanahoria, calabacín y patatata)	1º Garbanzos estofados con verduritas (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 jacobo 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 natual	Postre Manzana	Postre Plátano

*Todas las comidas van acompañadas de pan integral (30 gr).
**Este menú no contiene huevo para facilitar su introducción en las cenas.
***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.

Rompiendo Dietas

Revisado por: Cristina Yebra Cañardo
Col. ARA0173

Menú escolar C.R.A. Violada – Monegros

CURSO 2024-2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 a 8 años 1º *Kcal: 290; HC: 46.8 g; Prot: 12.8 g; Líp: 4.9 g* 2º *Kcal: 50.8; HC: 0.58 g; Prot: 11.06 g; Líp: 1.22 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 380; HC: 62 g; Prot: 16.6 g; Líp: 6.2 g* 2º *Kcal: 68.2; HC: 0.87 g; Prot: 14.78 g; Líp: 1.63 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 210; HC: 28 g; Prot: 10.5 g; Líp: 7 g* 2º *Kcal: 204; HC: 21. g; Prot: 9.8 g; Líp: 9 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 255; HC: 34 g; Prot: 13 g; Líp: 8.5 g* 2º *Kcal: 235.4; HC: 26 g; Prot: 12.6 g; Líp: 9 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 115; HC: 14 g; Prot: 2.8 g; Líp: 5 g* 2º *Kcal: 195; HC: 7 g; Prot: 24.5 g; Líp: 8.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 140; HC: 17 g; Prot: 3.4 g; Líp: 6 g* 2º *Kcal: 245; HC: 8.5 g; Prot: 30 g; Líp: 10.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 100; HC: 12 g; Prot: 2.5 g; Líp: 5 g* 2º *Kcal: 245; HC: 7g; Prot: 14 g; Líp: 19 g* Postre y guarnición: *Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 110; HC: 14g; Prot: 2.8 g; Líp: 5.5 g* 2º *Kcal: 315; HC: 8.5 g; Prot: 17 g; Líp: 22.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Líp: 1.38 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 175; HC: 27 g; Prot: 4.2 g; Líp: 5.6 g* 2º *Kcal: 245; HC: 0.7 g; Prot: 21 g; Líp: 14.5g* Postre y guarnición: *Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 225; HC: 34 g; Prot: 5.4g; Líp: 7.2 g* 2º *Kcal: 290; HC: 0.9 g; Prot: 27 g; Líp: 18 g* Postre y guarnición: *Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Líp: 1.38 g*
3 a 8 años 1º *Kcal: 155; HC: 21g; Prot: 7 g; Líp: 4.5 g* 2º *Kcal: 245; HC: 7 g; Prot: 17.5 g; Líp: 15.4 g* Postre y guarnición: *Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Líp: 1.88 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 200; HC: 27g; Prot: 9 g; Líp: 6.5 g* 2º *Kcal: 300; HC: 9 g; Prot: 22.5 g; Líp: 18.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Líp: 1.88 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 146; HC: 14 g; Prot: 4 g; Líp: 6.5 g* 2º *Kcal: 295; HC: 4 g; Prot: 21 g; Líp: 19 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 182; HC: 19.5 g; Prot: 4.5 g; Líp: 8.8 g* 2º *Kcal: 315; HC: 8.5g; Prot: 22.5 g; Líp: 19.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 250; HC: 30 g; Prot: 8 g; Líp: 8.6 g* 2º *Kcal: 305; HC: 2 g; Prot: 22 g; Líp: 14 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 340; HC: 45 g; Prot: 11.5 g; Líp: 12.8 g* 2º *Kcal: 375; HC: 3 g; Prot: 28 g; Líp: 20 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 143; HC: 3.2 g; Prot: 19 g; Líp: 4.4 g* 2º *Kcal: 250; HC: 31 g; Prot: 8 g; Líp: 6.7 g* Postre y guarnición: *Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Líp: 1.34 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 162; HC: 4 g; Prot: 23.5 g; Líp: 5.7 g* 2º *Kcal: 330; HC: 42 g; Prot: 12 g; Líp: 9.4 g* Postre y guarnición: *Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Líp: 1.34 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 185; HC: 34 g; Prot: 4 g; Líp: 3.8 g* 2º *Kcal: 250; HC: 2 g; Prot: 23 g; Líp: 12 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 235; HC: 43 g; Prot: 4.5 g; Líp: 5.2 g* 2º *Kcal: 335; HC: 2.7 g; Prot: 30 g; Líp: 15.8 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g*
3 a 8 años 1º *Kcal: 205; HC: 32.5 g; Prot: 4.5g; Líp: 4.5 g* 2º *Kcal: 230; HC: 7 g; Prot: 17 g; Líp: 8.2 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 245; HC: 42 g; Prot: 5.5 g; Líp: 5.8 g* 2º *Kcal: 295; HC: 9.5 g; Prot: 23 g; Líp: 10.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 190; HC: 24.5 g; Prot: 8 g; Líp: 3.5 g* 2º *Kcal: 274; HC: 2.4 g; Prot: 25.4 g; Líp: 20.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Líp: 1.88 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 220; HC: 31 g; Prot: 10 g; Líp: 5.1 g* 2º *Kcal: 325; HC: 3.4 g; Prot: 30 g; Líp: 21.6 g* Postre y guarnición: *Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Líp: 1.88 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 225; HC: 24 g; Prot: 15 g; Líp: 5.2 g* 2º *Kcal: 265 HC: 16.5 g; Prot: 22 g; Líp: 7.4 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 290; HC: 35 g; Prot: 21 g; Líp: 6.2 g* 2º *Kcal: 335; HC: 2.4 g; Prot: 30 g; Líp: 12.2 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 85; HC: 11 g; Prot: 1.5 g; Líp: 3.3 g* 2º *Kcal: 470.8; HC: 16 g; Prot: 20 g; Líp: 36 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 105; HC:14 g; Prot: 1.8 g; Líp: 4.9 g* 2º *Kcal: 590; HC: 18 g; Prot: 27 g; Líp: 45 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 308; HC: 20 g; Prot: 15 g; Líp: 19.5 g* 2º *Kcal: 245; HC: 0.7 g; Prot: 21 g; Líp: 14.5g* Postre y guarnición: *Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 394; HC: 26 g; Prot: 20g; Líp: 25-2 g* 2º *Kcal: 290; HC: 0.9 g; Prot: 27 g; Líp: 18 g* Postre y guarnición: *Kcal: 188; HC: 39.89 g; Prot: 3.82g; Líp: 1.38 g*
3 a 8 años 1º *Kcal: 155; HC: 21g; Prot: 7 g; Líp: 4.5 g* 2º *Kcal: 259; HC: 18 g; Prot: 24 g; Líp: 7.4 g* Postre y guarnición: *Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Líp: 1.34 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 200; HC: 27g; Prot: 9 g; Líp: 6.5 g* 2º *Kcal: 319; HC: 21 g; Prot: 29 g; Líp: 9.9 g* Postre y guarnición: *Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Líp: 1.34 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 210; HC: 28 g; Prot: 10.5 g; Líp: 7 g* 2º *Kcal: 229; HC: 14 g; Prot: 8.4 g; Líp: 15.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 255; HC: 34 g; Prot: 13 g; Líp: 8.5 g* 2º *Kcal: 282; HC: 18 g; Prot: 11.5 g; Líp: 19.9 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 148; HC: 18.2 g; Prot: 3.6 g; Líp: 7.5 g* 2º *Kcal: 270 HC: 8.4 g; Prot: 25.5 g; Líp: 15.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 142; HC: 22.3 g; Prot: 2.85 g; Líp: 5.03 g* 2º *Kcal: 282.7; HC: 2.8 g; Prot: 23.4 g; Líp: 19.7 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 143; HC: 3.2 g; Prot: 19 g; Líp: 4.4 g* 2º *Kcal: 175; HC: 1.1 g; Prot: 16 g; Líp: 7.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 162; HC: 4 g; Prot: 23.5 g; Líp: 5.7 g* 2º *Kcal: 230; HC: 1.1 g; Prot: 22 g; Líp: 10 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 185; HC: 34 g; Prot: 4 g; Líp: 3.8 g* 2º *Kcal: 250; HC: 2 g; Prot: 23 g; Líp: 12 g* Postre y guarnición: *Kcal: 130; HC: 34 g; Prot: 1.5 g; Líp: 0.7 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 235; HC: 43 g; Prot: 4.5 g; Líp: 5.2 g* 2º *Kcal: 335; HC: 2.7 g; Prot: 30 g; Líp: 15.8 g* Postre y guarnición: *Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Líp: 1.88 g*
3 a 8 años 1º *Kcal: 495; HC:41.5 g; Prot: 23 g; Líp: 29 g* 2º *Kcal: 232; HC: 5.5 g; Prot: 21.8 g; Líp: 7.9 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 635; HC: 53.2 g; Prot: 27.8 g; Líp: 37 g* 2º *Kcal: 296; HC: 7.2 g; Prot: 31.4 g; Líp: 11.6 g* Postre y guarnición: *Kcal: 185; HC: 38.59 g; Prot: 3.33 g; Líp: 1.38 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 378; HC: 51.4 g; Prot: 24 g; Líp: 9.5 g* 2º *Kcal: 274; HC: 2.4 g; Prot: 25.4 g; Líp: 20.5 g* Postre y guarnición: *Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Líp: 1.34 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 463; HC: 62.8 g; Prot: 31.8 g; Líp: 12.2 g* 2º *Kcal: 325; HC: 3.4 g; Prot: 30 g; Líp: 21.6 g* Postre y guarnición: *Kcal: 131; HC: 35.2 g; Prot: 3.8g; Líp: 1.34 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 295; HC: 46.8 g; Prot: 4 g; Líp: 9.3 g* 2º *Kcal: 220 HC: 12.3 g; Prot: 13 g; Líp: 13.4 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 373; HC: 57.7 g; Prot: 5.4 g; Líp: 14 g* 2º *Kcal: 280; HC: 15 g; Prot: 17 g; Líp: 17 g* Postre y guarnición: *Kcal: 138; HC: 28.3 g; Prot: 3.93 g; Líp: 4.98 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 100; HC: 12 g; Prot: 2.5 g; Líp: 5 g* 2º *Kcal: 200; HC: 2.2 g; Prot: 17 g; Líp: 12 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 110; HC: 14g; Prot: 2.8 g; Líp: 5.5 g* 2º *Kcal: 290; HC: 3.4 g; Prot: 23.5 g; Líp: 16.4 g* Postre y guarnición: *Kcal: 149; HC: 33.83 g; Prot: 3.09 g; Líp: 1.44 g*	3 a 8 años 1º *Kcal: 250; HC: 30 g; Prot: 8 g; Líp: 8.6 g* 2º *Kcal: 236; HC: 18g; Prot: 20 g; Líp: 10 g* Postre y guarnición: *Kcal: 130; HC: 25.5 g; Prot: 2 g; Líp: 0.7 g* 9 a 12 años 1º *Kcal: 340; HC: 45 g; Prot: 11.5 g; Líp: 12.8 g* 2º *Kcal: 435; HC: 31 g; Prot: 30 g; Líp: 22 g* Postre y guarnición: *Kcal: 203; HC: 49.19 g; Prot: 4.34 g; Líp: 1.88 g*

*Todas las comidas van acompañadas de pan integral (30 gr).
**Este menú no contiene huevo para facilitar su introducción en las cenas.
***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.

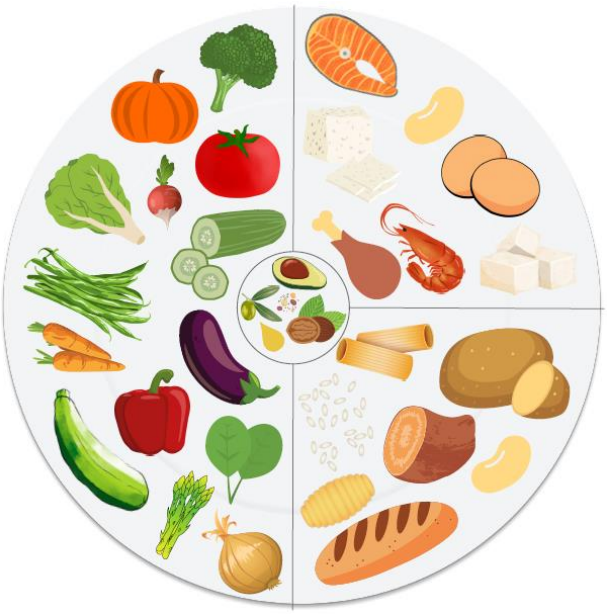
Rompiendo Dietas

Revisado por: Cristina Yebra Cañardo
Col. ARA0173

Menú escolar C.R.A. Violada – Monegros

CURSO 2024-2025

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).
**Este menú no contiene huevo para facilitar su introducción en las cenas.
***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.

Rompiendo Dietas

Revisado por: Cristina Yebra Cañardo
Col. ARA0173