



OCTUBRE 2023

	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Primer plato	Judía verde con patata	Crema de verduras con picatostes	Lentejas Verduras (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Paella mixta ⁽¹²⁾	Macarrones con salsa de tomate y queso ^(1,13)
Segundo plato	Salmón finas hierbas ⁽⁴⁾ (ajo,cebolla,puerro, zanahoria,patata y eneldo)	Lomo a la riojana	Tortilla de patatas ^(5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao a la vizcaína ^(1, 4)
Guarnición	Ensalada: Lechuga ⁽¹⁴⁾	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga y maíz ⁽¹⁴⁾	Ensalada: Lechuga y zanahoria ⁽¹⁴⁾
Postre	Fruta	Yogur ⁽¹³⁾	Fruta	Fruta	Fruta
Pan ⁽¹⁾	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco

Este menú y sus raciones están calculados en base al Anexo I de la Guía de comedores escolares de la comunidad autónoma de Aragón
Sugerencias de cenas; son propuestas que complementan el menú de la comida

Se recomienda consumir, siempre que sea posible, verduras y aceite de oliva de acompañamiento y consumir fruta en las meriendas y/o almuerzos



Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13-leche y derivados 14- Sulfitos

OCTUBRE 2023

	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Primer plato	Pasta (espirales) a la carbonara(1, 10, 13)	Garbanzos (4) con bacalao y verduras	Sopa de cocido(1, 12)	FIESTAS DEL PILAR	FIESTAS DEL PILAR
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina(4)	Huevos al horno con salsa de tomate(5)	Contramuslo de pollo asado con patatas dado		
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maiz(14)		
Postre	Fruta	Fruta	Yogur(13)		
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco		

Este menú y sus raciones están calculados en base al Anexo I de la Guía de comedores escolares de la comunidad autónoma de Aragón

Sugerencias de cenas; son propuestas que complementan el menú de la comida

Se recomienda consumir, siempre que sea posible, verduras y aceite de oliva de acompañamiento y consumir fruta en las meriendas y/o almuerzos

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9-frutos secos 10-Soja

11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

OCTUBRE 2023

Tipo de plato	Lunes 16	Martes 17	Miercoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Primer plato	Lentejas con arroz integral	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes)(5, 10, 12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones con atún y salsa de tomate(1, 4)	Crema de calabaza
Segundo plato	Tortilla de calabacín y cebolla (5)	Filete de merluza en salsa de verduras (4)	Estofado de cerdo con verduras	Huevos gratinados con bechamel(1, 5, 13)	Albóndigas de pollo salsa de tomate
Guarnición	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y calabacín	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Salsa: puerro, cebolla y tomate
Postre	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco

Este menú y sus raciones están calculados en base al Anexo I de la Guía de comedores escolares de la comunidad autónoma de Aragón

Sugerencias de cenas; son propuestas que complementan el menú de la comida

Se recomienda consumir, siempre que sea posible, verduras y aceite de oliva de acompañamiento y consumir fruta en las meriendas y/o almuerzos

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja

11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

OCTUBRE 2023					
	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Primer plato	Pasta integral a la boloñesa (1)	Sopa de verduras y pasta (1)	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Arroz a la campesina (10, 12) (champiñon, maíz, cebolla y puerro)	Verdura de temporada con patatas y jamón
Segundo plato	Calamares encebollados (3)	Pavo estofado con calabacín	Huevos con longaniza (5, 10, 13) (Salsa de tomate)	Filete de merluza a la andaluza	Lomo adobado con pimentón (1, 4)
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patata	Patata dado	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco

Este menú y sus raciones están calculados en base al Anexo I de la Guía de comedores escolares de la comunidad autónoma de Aragón

Sugerencias de cenas; son propuestas que complementan el menú de la comida

Se recomienda consumir, siempre que sea posible, verduras y aceite de oliva de acompañamiento y consumir fruta en las meriendas y/o almuerzos

Alérgenos: 1-Gluten

2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja

11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

OCTUBRE 2023					
	Lunes 30	Martes 31	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer plato	Espinacas con patatas	Crema de guisantes con picatostes			
Segundo plato	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Contramuslo de pollo asado			
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Patatas panadera			
Postre	Yogur(13)	Fruta			
Pan(1)	Blanco	Integral			

Este menú y sus raciones están calculados en base al Anexo I de la

Guía de comedores escolares de la comunidad autónoma de Aragón

Sugerencias de cenas; son propuestas que complementan el menú de la comida

Se recomienda consumir, siempre que sea posible, verduras y aceite de oliva de acompañamiento y consumir fruta en las meriendas y/o almuerzos

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9-frutos secos 10-Soja

11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos