



MENÚ ENERO 2025



Tipo de plato	6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Primer plato	FESTIVO	FESTIVO	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Macarrones con salsa de tomate y queso (1,13)	Verdura de temporada Con patatas
Segundo plato			Huevos con longaniza (5, 10, 13)	Salmón finas hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)	Lomo adobado con pimentón
Guarnición			Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Zanahoria, guisantes y patata	Ensalada: lechuga (14)
Postre			Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)			Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena			Crema de boniato y calabacín , pescado a la plancha, lácteo y pan	Hamburguesa vegetal con tomate, lácteo y pan	Croquetas de pescado con salsa de tomate casera, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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



huerta de zaragoza





MENÚ ENERO 2025



	13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Primer plato	Arroz con pollo al curry (1, 7, 12)	Judías verdes con patata	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Sopa de ave con fideos(1, 12)	Garbanzos con verduras
Segundo plato	Bacalao a la vizcaína (1, 4)	Tortilla con atún (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)	Estofado de ternera a la jardinera	Huevos al Plato (5, 13)
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Salteado de verduras y huevo , lácteo y pan	Broqueta de pollo con verduras y Ensalada de lechuga y tomate , fruta y pan	Carne a la plancha con calabacín y ensalada de tomate y pepino, lácteo y pan	Pisto de verduras con pollo a la plancha, fruta y pan	Gallos a la plancha con verduras , lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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





MENÚ ENERO 2025



Tipo de plato	20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Primer plato	Fidegua con verduras y longaniza (1)	Alubias coloradas con verduras	Marmitako con Atún (4)	Verdura de temporada con patatas	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)
Segundo plato	Filete de merluza en salsa verde (4)	Hamburguesa mixta	Pechuga de pollo en salsa de manzana	Palometa empanada (1, 4)	Huevos a la carbonara (5, 10, 13)
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada variada. Lechuga Pepino, tomate(14)		Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Arroz a la cubana, lácteo y pan	Pasta integral con atún, fruta y pan	Merluza en salsa verde, lácteo y pan	Pollo empanado con ensalada, lácteo y pan	Pavo con ensalada de quinoa y pepino, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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



huerta de zaragoza





MENÚ ENERO 2025



Tipo de plato	27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Primer plato	Pasta integral a la boloñesa (1)	Crema De guisantes con picatostes (1)	FESTIVO SAN VALERO	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Espinacas con patatas
Segundo plato	Calamares en salsa (3)	Contramuslo de pollo asado con patatas		Tortilla con bacalao (4, 5)	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patata	Ensalada: lechuga (14)		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta		Fruta	Yogur (13)
Pan (1)	Blanco	Integral		Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Consomé de verduras con pechuga de pollo a la plancha, lácteo y pan	Huevos al plato y jamón serrano, lácteo y pan		Crema de boniato y calabacín, pescado a la plancha, lácteo y pan	Pavo guisado en salsa de verduras, fruta y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

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



huerta de zaragoza





VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ENERO 2025

De 3 a 8 años



	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1er Plato; Kcal			177	236	136
2º Plato; Kcal			199	223	182
Guarnición, Kcal			50		50
Pan, Kcal	FESTIVO	FESTIVO	70	70	70
Postre , Kcal			71	71	71
Total, Kcal			567	600	509
Proteínas %			23	22	21
Lípidos %			28	27	26
Hidratos de carbono %			49	51	53
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1er Plato; Kcal	259	151	251	146	207
2º Plato; Kcal	206	211	158	158	213
Guarnición, Kcal		45	45	120	40
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	606	588	595	565	601
Proteínas %	24	23	22	23	23
Lípidos %	26	27	27	28	29
Hidratos de carbono %	50	50	51	49	48
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1er Plato; Kcal	302	189	240	136	245
2º Plato; Kcal	140	259	155	211	151
Guarnición, Kcal	20			40	25
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	603	588	536	569	562
Proteínas %	23	23	22	21	22
Lípidos %	29	28	28	27	27
Hidratos de carbono %	48	49	50	52	51
	LUNES 27	MARTES 29	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1er Plato; Kcal	293	233		224	140
2º Plato; Kcal	152	147		207	223
Guarnición, Kcal		80		25	25
Pan, Kcal	70	69	FESTIVO	70	70
Postre , Kcal	71	71		71	112
Total, Kcal	586	600		597	570
Proteínas %	22	24		23	22
Lípidos %	27	27		27	28
Hidratos de carbono %	51	49		50	50



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ENERO 2025

De 9 a 13 años



	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
1er Plato; Kcal	FESTIVO	FESTIVO	230	307	177	
2º Plato; Kcal			320	315	319	
Guarnición;Kcal			117		117	
Pan,Kcal			90	90	90	
Postre , Kcal			91	91	91	
Total, Kcal				848	803	794
Proteínas %				23	22	21
Lípidos %		28	27	26		
Hidratos de carbono %		49	51	53		
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
1er Plato; Kcal	337	195	356	190	269	
2º Plato; Kcal	268	274	214	205	316	
Guarnición;Kcal		29	59	156	52	
Pan,Kcal	90	89	90	90	90	
Postre , Kcal	91	112	91	91	91	
Total, Kcal	786	699	810	732	818	
Proteínas %	24	23	22	23	23	
Lípidos %	26	27	27	28	29	
Hidratos de carbono %	50	50	51	49	48	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
1er Plato; Kcal	422	246	312	177	319	
2º Plato; Kcal	182	259	202	274	196	
Guarnición;Kcal	26			52	33	
Pan,Kcal	90	89	90	90	90	
Postre , Kcal	91	91	91	112	91	
Total, Kcal	811	685	695	705	729	
Proteínas %	23	23	22	21	22	
Lípidos %	29	28	28	27	27	
Hidratos de carbono %	48	49	50	52	51	
	LUNES 27	MARTES 29	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
1er Plato; Kcal	381	303	FESTIVO	321	154	
2º Plato; Kcal	201	215		280	315	
Guarnición;Kcal		104		33	33	
Pan,Kcal	90	89		90	90	
Postre , Kcal	91	91		91	112	
Total, Kcal	763	802		815	704	
Proteínas %	22	24		23	22	
Lípidos %	27	27	27	28		
Hidratos de carbono %	51	49		50		