

MENÚ ABRIL 2025



Tipo de plato	LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
Primer plato		Garbanzos con bacalao y verduras (4)	Sopa De Cocido (1, 12)	Arroz con Verduras (12)	Judía verde con patatas
Segundo plato		Huevos al horno con salsa de tomate (5)	Magro Empanado (1, 5)	Palometa en salsa verde (4)	Contra muslo de Pollo asado
Guarnición		Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga (14)
Postre		Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta
Pan (1)		Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena		Gallos a la plancha con verduras , lácteo y pan	Salteado de verduras y huevo , lácteo y pan	Pisto de verduras con pollo a la plancha, lácteo y pan	<i>Pescado al horno con verduras, lácteo y pan</i>

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. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

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 ABRIL 2025



Tipo de plato	7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Primer plato	Lentejas con arroz integral	Arroz con pollo al curry (1, 7, 12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones con atún y salsa de tomate (1, 4)	Crema de calabacín
Segundo plato	Huevos al horno con salsa Agustina (5)	Bacalao a la riojana (4)	Estofado de cerdo con verduras	Tortilla con york y queso (5,10,13)	Albóndigas de pollo salsa de tomate
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: Lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y zanahoria	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Salsa: puerro, cebolla y tomate
Postre	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Escalibada de verduras y pavo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Pasta integral de pollo y verduras, lácteo y pan</i>	<i>Albóndigas de legumbre con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Lubina al horno con patatas y verduras, fruta y pan</i>

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. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

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 ABRIL 2025



Tipo de plato	14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Primer plato					
Segundo plato	FESTIVO NO LECTIVO	FESTIVO NO LECTIVO	FESTIVO NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Guarnición					
Postre					
Pan (1)					
Propuesta de Cena					

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. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

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 ABRIL 2025



Tipo de plato	21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Primer plato		Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)		Espinacas con patatas	Arroz Con salsa de tomate ⁽¹²⁾
Segundo plato	FESTIVO NO LECTIVO	Tortilla con Bacalao ^(4, 5)	FESTIVO	Palometa en salsa Donostiarra ^(4, 14)	Salchichas encebolladas
Guarnición		Ensalada: lechuga y zanahoria ⁽¹⁴⁾		Ensalada: lechuga ⁽¹⁴⁾	
Postre		Fruta		Yogur ⁽¹³⁾	Fruta
Pan ⁽¹⁾		Integral		Blanco	Blanco
Propuesta de Cena		<i>Arroz con verduras y pollo, fruta y pan</i>		<i>Broqueta de pollo con verduras, lácteo y pan</i>	Tortilla de calabacín con ensalada, 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. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

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 ABRIL 2025



Tipo de plato	28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer plato	Fidegua con verduras y longaniza (1,13)	Marmitako Con Atún (4)	Alubias coloradas con verduras		
Segundo plato	Filete de merluza en salsa verde(4)	Tortilla con calabacín y Cebolla (5)	Salmón finas Hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)		
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada variada. lechuga Pepino, tomate (14)			
Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco		
Propuesta de Cena	<i>Tortilla de patata, lácteo y pan</i>	<i>Pollo a la plancha con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Pasta con verduras y pollo, lácteo y pan</i>		

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. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

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



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2025 - De 3 a 8 años

	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1er Plato; Kcal	293	234	135	224	151
2º Plato; Kcal	152	182	256	162	146
Guarnición;Kcal		25	50	50	50
Pan,Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Total, Kcal	586	581	582	577	529
Proteinas %	22	23	21	22	23
Lípidos %	27	27	29	26	25
Hidratos de carbono %	51	50	50	52	52
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er Plato; Kcal	234	259	136	208	159
2º Plato; Kcal	234	158	179	232	293
Guarnición;Kcal		40	90	25	
Pan,Kcal	69	70	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	112	71	71
Total, Kcal	608	598	587	606	593
Proteinas %	24	23	22	21	22
Lípidos %	27	26	28	27	29
Hidratos de carbono %	49	51	50	52	49
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1er Plato; Kcal		224		140	211
2º Plato; Kcal		207		158	253
Guarnición;Kcal		25		50	
Pan,Kcal	FESTIVO	69	FESTIVO	70	70
Postre , Kcal		71		112	71
Total, Kcal		596		530	605
Proteinas %		23		22	21
Lípidos %		27		27	29
Hidratos de carbono %		50		51	50
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
1er Plato; Kcal	302	240	196		
2º Plato; Kcal	140	186	223		
Guarnición;Kcal	20	30	15		
Pan,Kcal	70	69	70		
Postre , Kcal	71	71	71		
Total, Kcal	603	596	575		
Proteinas %	22	23	22		
Lípidos %	28	28	29		
Hidratos de carbono %	50	49	49		

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2025 -De 9 a 13 años

	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1er Plato; Kcal	358	304	176	321	195
2º Plato; Kcal	179	284	315	214	215
Guarnición,Kcal	52	33	65	65	65
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Total, Kcal	770	801	737	781	677
Proteinas %	21	23	21	22	23
Lípidos %	29	27	29	26	25
Hidratos de carbono %	50	50	50	52	52
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er Plato; Kcal	304	337	177	270	207
2º Plato; Kcal	304	205	233	302	381
Guarnición,Kcal		52	117	33	
Pan,Kcal	89	90	90	90	90
Postre , Kcal	91	91	112	91	91
Total, Kcal	788	775	729	786	769
Proteinas %	24	23	22	21	22
Lípidos %	27	26	28	27	29
Hidratos de carbono %	49	51	50	52	49
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1er Plato; Kcal		291		182	274
2º Plato; Kcal		269		205	329
Guarnición,Kcal		33		65	
Pan,Kcal	FESTIVO	89	FESTIVO	90	90
Postre , Kcal		91		112	91
Total, Kcal		773		654	784
Proteinas %		23		22	21
Lípidos %		27		27	29
Hidratos de carbono %		50		51	50
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
1er Plato; Kcal	393	312	255		
2º Plato; Kcal	182	242	290		
Guarnición,Kcal	26	39	20		
Pan,Kcal	90	89	90		
Postre , Kcal	91	91	91		
Total, Kcal	782	773	746		
Proteinas %	22	23	22		
Lípidos %	28	28	29		
Hidratos de carbono %	50	49	49		