NOVIEMBRE 2026

Menú Escolar

Pasionistas Colegio Sangabriel Zuera

Dietista-Nutricionista
Sara Martín Peiró
N° Colegiado: ARA00231

asociación celíaca aragonesa

Alérgenos:
1Gluten, 2Crustáceo, 3Huevos, 4Pescado, 5Cacahuete, 6Soja, 7leche, 8frutos secos, 9Apio, 10Mostaza, 11Sésamo, 13Dioxido Azufre,13 Atramuces,14 Moluscos.

Si en la comida hay	Se recomienda cenar
Arroz	Carne/huevo
Pasta	Carne/pescado
Legumbre	Pescado/huevo
Patata	Arroz, pasta
Carne	Patatas/pasta
Pescado	Patatas/arroz
Huevo	Arroz/pasta/patata

Siempre acompañado de verduras y aceite de oliva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **¡F E S T I V O!**	**3** Macarrones integrales gratinados Figuritas de pescado con lechuga. Fruta Alérgenos:1,3,4,7 Hdc: 50% Prot: 20% Gr: 30% 3-8 años 606 Kcal 9-13 años 788 Kcal	**4** Judías verdes con patatas Pechuga a la plancha con setas. Fruta Alérgenos: Hdc: 52% Prot: 22% Gr: 26% 3-8 años 575 Kcal 9-13 años 748 Kcal	**5** Arroz de pescado. Merluza con ensalada Yogur sin azúcar. Alérgenos: 4,7 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27% 3-8 años 591 Kcal 9-13 años 758 Kcal	**6** Alubias blancas con chorizo. Lomo a la plancha con lechuga. Fruta Alérgenos: 9 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28% 3-8 años 585 Kcal 9-13 años 761 Kcal
9 Arroz con tomate Merluza a la plancha con lechuga. Fruta Alérgenos: 4 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 577 Kcal 9-13 años 750 Kcal	**10** Borrajas con patata Estofado de ternera Yogur sin azúcar. Alérgenos: 7 Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28% 3-8 años 592 Kcal 9-13 años 770 Kcal	**11** Lentejas estofadas Tortilla de calabacín con tomate aliñado. Fruta Alérgenos: 3,9 Hdc:49% Prot: 23% Gr: 28% 3-8 años 588 Kcal 9-13 años 764 Kcal	**12** Espaguetis integrales con atún y olivas Palometa a la plancha con ensalada. Fruta Alérgenos: 1,4 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 581 Kcal 9-13 años 755 Kcal	**13** Crema de calabaza Hamburguesa vegetal con lechuga. Fruta Alérgenos: 6 Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27% 3-8 años 575 Kcal 9-13 años 748 Kcal
16 Espirales integrales boloñesa Salmón a la plancha con lechuga. Fruta Alérgenos: 1,4 Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28% 3-8 años 594 Kcal 9-13 años 772 Kcal	**17** Judías verdes con patata Pollo asado con champiñones Yogur sin azúcar. Alérgenos: Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27% 3-8 años 578 kcal 9-13 años 751 Kcal	**18** Arroz con verduras Tortilla francesa con queso. Fruta Alérgenos: 3,7 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 582 Kcal 9-13 años 757 Kcal	**19** Garbanzos estofados Salchichas veganas con pimientos. Fruta. Alérgenos: 6,9 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27% 3-8 años 586 Kcal, 9-13 años 762 Kcal	**20** Patatas guisadas a la riojana Merluza a la plancha con lechuga. Fruta Alérgenos: 4 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 575 Kcal 9-13 años 748 Kcal
23 Lentejas estofadas Pechugas empanadas con ensalada. Fruta Alérgenos: 1,3,9 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28% 3-8 años 593 kcal 9-13 años 771 kcal	**24** Macarrones integrales gratinados Palometa a la plancha con lechuga. Fruta Alérgenos: 1,4,7 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 576 kcal 9-13 años 749 kcal	**25** Sopa Tortilla de patata con tomate aliñado Yogur sin azúcar Alérgenos: 1,3,7 Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28% 3-8 años 575 kcal 9-13 años 748 kcal	**26** Arroz con costilla Merluza a la plancha con lechuga. Fruta Alérgenos: 4 Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28% 3-8 años 580 Kcal 9-13 años 754 Kcal	**27** Borrajas con patata Hamburguesa vegetal con champiñones Fruta Alérgenos: 6 Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27% 3-8 años 575 Kcal 9-13 años 748 Kcal
30 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada Fruta Alérgenos: 1,2,3,4,7,14 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 590 kcal 9-13 años 767 kcal				