NOVIEMBRE 2026

AMPA MARGARITA SALAS

CONTIENE GLUTEN · HUEVOS · PESCADO · LÁCTEOS · SOJA · FRUTOS DE CÁSCARA · CRUSTÁCEOS · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · MOLUSCOS · SÉSAMO · MOSTAZA · APIO · ALTRAMUCES · SO2 SULFITO



LUNES / MONTAG	MARTES / DIENSTAG	MIERCOLES / MITTWOCH	JUEVES / DONNERSTAG	VIERNES / FREITAG
2 **FESTIVO**	**3** JUDÍA VERDE CON PATATA *Grüne Bohnen Mit Kartoffel* LASAñA VEGETAL *Lasagne Mit Soja* YOGUR NAT NO AZUCARADO O FRUTA *Naturjoghurt Ohne Zucker Oder Obst* de 3 a 8 años Kcal: 581 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 755 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50	**4** ARROZ CON CALAMAR *Reis mit Tintenfisch* ALBONDIGAS EN SALSA CURRY CON ENSALADA *Fleischbällchen mit Currysauce und Salat* FRUTA ECOLÓGICA *Bio-Obst* de 3 a 8 años Kcal: 595 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 774 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50	**5** ALUBIA BLANCA CON CHORIZO *Weiße Bohnen mit Chorizo* TORTILLA DE QUESO Y ENSALADA *Käsetortilla und Salat* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 590 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 767 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50	**6** MACARRONES INT. BOLOÑESA *Vollkorn-Makkaroni mit Bolognese-Sauce* MERLUZA AL ORIO Y ENSALADA *Seehecht nach Orio-Art und Salat* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 577 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 750 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50
9 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL *Linsen mit Karotte un Reis* PAVO CON SALSA DE MANZANA *Geflügelragout mit Äpfeln* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 579 Prot%: 23 Lip%: 26 HC%: 51 de 9 a 12 años Kcal: 753 Prot%: 23 Lip%: 26 HC%: 51	**10** ARROZ CON TOMATE *Reis mit Tomatensauce* REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA *Rührei mit Champignons, Salat* FRUTA ECOLÓGICA *Bio-Obst* de 3 a 8 años Kcal: 576 Prot%: 22 Lip%: 27 HC%: 51 de 9 a 12 años Kcal: 749 Prot%: 22 Lip%: 27 HC%: 51	**11 - SANKT MARTIN** PURÉ DE PATATA *KartoffelNpüree* FRANKFURT CON CEBOLLA FRITA Y KETCHUP *Wurst mit Röstzwiebeln* POSTRE CASERO – *Hausgemachte Nachtisch* de 3 a 8 años Kcal: 606 Prot%: 21 Lip%: 29 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 788 Prot%: 21 Lip%: 29 HC%: 50	**12** FIDEUA CON COSTILLA *Fideua -mit Fleisch* ABADEJO A LA VIZCAÍNA Y ENSALADA *Seelachs nach Biskaya-Art und Salat* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 583 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 758 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50	**13** BORRAJA CON PATATA *Borretschgemüse mit Kartoffel* GARBANZOS CON HUEVO Y ENSALADA *Kichererbsen mit E und Salati* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 21 Lip%: 27 HC%: 52 de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%: 21 Lip%: 27 HC%: 52
16 BRÓCOLI CON PATATA *Brokkoli mit Kartoffeln* LASAñA VEGETAL *Lasagne mit Soja* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 21 Lip%: 28 HC%: 51 de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%: 21 Lip%: 28 HC%: 51	**17** SOPA DE COCIDO *Gekochte Suppe* TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA *Kartoffelomelett und Salat* YOGUR NAT NO AZUCARADO o FRUTA *Naturjoghurt ohne Zucker oder Obst* de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 22 Lip%: 27 HC%: 51 de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%: 22 Lip%: 27 HC%: 51	**18** ARROZ CON POLLO *Huhn mit Reis* LIMANDA EN SALSA Y ENSALADA *Limande in Soße und Salat* FRUTA ECOLÓGICA *Bio-Obst* de 3 a 8 años Kcal: 588 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 764 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50	**19** ACELGA CON PATATA REHOGADA *Mangold mit Kartoffeln* SOLOMILLO EN SALSA DE SETAS *Lendenstück in Pilzsauce* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50	**20** GARBANZOS CON HORTALIZAS *Kichererbsen mit Gemüse* PECHUGA EMPANADA Y ENSALADA *Panierte Hähnchenbrust und Salat* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 596 Prot%: 23 Lip%: 28 HC%: 49 de 9 a 12 años Kcal: 775 Prot%: 23 Lip%: 28 HC%: 49
23 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL *Linsen mit Reis* HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA *Eier mit Bechamel und Salat* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 591 Prot%: 23 Lip%: 28 HC%: 49 de 9 a 12 años Kcal: 768 Prot%: 23 Lip%: 28 HC%: 49	**24** ARROZ CON VERDURAS *Reis mit Gemüse* POLLO ASADO CON CEBOLLA Y ENSALADA *Gebratenes Hähnchen mit Zwiebeln und Salat* YOGUR NAT NO AZUCARADO o FRUTA *Naturjoghurt ohne Zucker oder Obst* de 3 a 8 años Kcal: 601 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 781 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50	**25** PURÉ DE CALABACÍN *Gemüsecremesuppe* CARRILLERA EN SALSA DE HORTALIZAS *Schweinebäckchen in Gemüsesauce* FRUTA ECOLÓGICA *Bio-Obst* de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%: 22 Lip%: 28 HC%: 50	**26** GUISANTES CON PATATA *Erbsen mit Kartoffeln* PALOMETA EN SALSA VERDE Y ENSALADA *Pomfret in grüner Soße und Salat* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 580 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50 de 9 a 12 años Kcal: 754 Prot%: 23 Lip%: 27 HC%: 50	**27** SOPA DE COCIDO *Gekochte suppe* GARBANZOS CON ZANAHORIA Y VERDURA *Kichererbsen mit Gemüse* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 576 Prot%: 21 Lip%: 27 HC%: 52 de 9 a 12 años Kcal: 749 Prot%: 21 Lip%: 27 HC%: 52
30 JUDÍA VERDE CON PATATA *Grüne Bohnen mit Kartoffel* PAVO GUISADO CON HORTALIZAS *Truthahn mit Gemüse* FRUTA *Obst* de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 22 Lip%: 26 HC%: 52 de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%: 22 Lip%: 26 HC%: 52				



Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas.

Mínimo, una ración semanal de pan integral

Valoración Nutricional por Asociación de Celiaquía Aragonesa. Núm. Colegiada ARA00231