

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<b>01</b>	Kcal 849 Lip. 24	P. 44 H.C. 115		<b>02</b>	Kcal 634 Lip. 28	P. 15 H.C. 76	<b>03</b>	Kcal 659 Lip. 27	P. 23 H.C. 79		
				- Arroz con salchichas y chorizo				- Sopa de letras			- Crema de calabaza y zanahoria			
				- Pechugas de pollo en salsa de champiñón				- Tortilla de patata con lechuga			- Salmón al horno con lechuga			
				- Fruta				- Fruta			- Yogurt sabores			
				- Pan				- Pan			- Pan			
<b>06</b>		<b>07</b>	<b>08</b>				<b>09</b>	Kcal 696 Lip. 22	P. 39 H.C. 71	<b>10</b>	Kcal 588 Lip. 26	P. 28 H.C. 59		
								- Lentejas con verdura			- Judías verdes rehogadas			
								- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa de curry			- Filete de merluza en salsa verde con lechuga			
								- Fruta			- Fruta			
								- Pan			- Pan			
<b>13</b>	Kcal 688 Lip. 16	P. 53 H.C. 77	<b>14</b>	Kcal 812 Lip. 32	P. 32 H.C. 97	<b>15</b>	Kcal 474 Lip. 5	P. 34 H.C. 67	<b>16</b>	Kcal 602 Lip. 26	P. 12 H.C. 76	<b>17</b>	Kcal 701 Lip. 25	P. 27 H.C. 90
	- Garbanzos con verdura			- Macarrones con tomate			- Alubias blancas con verdura			- Puré de verdura			- Patatas guisadas con calamar	
	- Estofado de pavo en salsa rubia			- Salchichas frescas con lechuga			- Palometa al horno con tomate			- Tortilla de patata con lechuga			- Salmón al horno con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
<b>20</b>	Kcal 560 Lip. 22	P. 26 H.C. 60	<b>21</b>	Kcal 627 Lip. 18	P. 39 H.C. 65	<b>22</b>	Kcal 836 Lip. 29	P. 32 H.C. 113	<b>23</b>			<b>24</b>		
	- Menestra de verduras			- Lentejas con verdura			- Arroz con tomate							
	- Huevos cocidos con tomate			- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga			- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera							
	- Fruta			- Fruta			- Fruta							
	- Pan			- Pan			- Pan							
<b>27</b>			<b>28</b>			<b>29</b>			<b>30</b>			<b>31</b>		

Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos son orientativos y basados en las indicaciones realizadas en la guía de comedores escolares de la Comunidad de Aragón, los valores nutricionales están referidos para un tramo de edad de 9 a 13 años, siendo un 23% menor de 3 a 8 años y un 27% mayor de 14 a 18 años.

