

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 849 Lip. 24	P. 44 H.C. 115		02	Kcal 634 Lip. 28	P. 15 H.C. 76	03	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			
06		07	08				09	Kcal 696 Lip. 22	P. 39 H.C. 71	10	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			
13	Kcal 688 Lip. 16	P. 53 H.C. 77	14	Kcal 812 Lip. 32	P. 32 H.C. 97	15	Kcal 474 Lip. 5	P. 34 H.C. 67	16	Kcal 602 Lip. 26	P. 12 H.C. 76	17	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	
20	Kcal 560 Lip. 22	P. 26 H.C. 60	21	Kcal 627 Lip. 18	P. 39 H.C. 65	22	Kcal 836 Lip. 29	P. 32 H.C. 113	23			24		
	- 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							
27			28			29			30			31		

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.

