

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03	04	05	06	07
----	----	----	----	----

10	Kcal 798 Lip. 18	P. 39 H.C. 119	11	Kcal 602 Lip. 26	P. 12 H.C. 76	12	Kcal 483 Lip. 5	P. 33 H.C. 68	13	Kcal 635 Lip. 25	P. 30 H.C. 73	14	Kcal 841 Lip. 34	P. 34 H.C. 95
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- Arroz con tomate
- Pechugas de pollo con salsa rubia
- Fruta
- Pan

- Puré de verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

- Alubias rojas con verdura
- Palometa al horno con tomate y lechuga
- Fruta
- Pan

- Patatas guisadas con calamar
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

- Macarrones con tomate
- Alitas de pollo asadas con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

17	Kcal 593 Lip. 24	P. 27 H.C. 68	18	Kcal 717 Lip. 10	P. 25 H.C. 119	19	Kcal 816 Lip. 45	P. 39 H.C. 64	20	Kcal 544 Lip. 16	P. 26 H.C. 74	21	Kcal 681 Lip. 20	P. 40 H.C. 79
----	---------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- Crema de calabacín
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

- Lentejas con verdura
- Arroz con verduritas de la huerta
- Fruta
- Pan

- Sopa de ave con fideos
- Magro de cerdo en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

- Patatas en salsa verde
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Fruta
- Pan

- Garbanzos con verdura
- Palometa al horno con salsa de verduras con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

24	Kcal 574 Lip. 16	P. 41 H.C. 65	25	Kcal 670 Lip. 27	P. 35 H.C. 65	26	Kcal 765 Lip. 20	P. 38 H.C. 108	27	Kcal 834 Lip. 28	P. 17 H.C. 126	28	Kcal 683 Lip. 36	P. 29 H.C. 57
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- Puré de verdura
- Estofado de pavo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

- Alubias blancas con verdura
- Alitas de pollo asadas con ensalada
- Fruta
- Pan

- Cous cous con pollo
- Filete de merluza en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

- Arroz con tomate
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

- Menestra de verduras
- Salchichas frescas con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

31	Kcal 830 Lip. 43	P. 30 H.C. 66
----	---------------------	------------------

- Lentejas con verdura
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Fruta
- Pan

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.

