

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	Kcal 630 Lip. 28	P. 13 H.C. 77		02	Kcal 1003 Lip. 41	P. 41 H.C. 118		03	Kcal 610 Lip. 32	P. 25 H.C. 56		04	Kcal 722 Lip. 24	P. 42 H.C. 79			
		<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verduras - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Alitas de pollo asadas con ensalada - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan 				
07	Kcal 822 Lip. 20	P. 46 H.C. 113		08	Kcal 543 Lip. 22	P. 26 H.C. 58		09	Kcal 483 Lip. 5	P. 33 H.C. 68		10	Kcal 626 Lip. 28	P. 25 H.C. 70		11	Kcal 818 Lip. 25	P. 39 H.C. 106
	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Palometa al horno con tomate y lechuga - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - Salchichas frescas con ensalada - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogurt sabores - Pan 	
14	Kcal 571 Lip. 21	P. 21 H.C. 71		15	Kcal 644 Lip. 19	P. 39 H.C. 73		16	Kcal 654 Lip. 20	P. 35 H.C. 80		17	Kcal 673 Lip. 10	P. 28 H.C. 104		18	Kcal 681 Lip. 33	P. 18 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Espirales salteados con soja y verduras - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan 	
21	Kcal 1029 Lip. 45	P. 41 H.C. 117		22	Kcal 581 Lip. 15	P. 37 H.C. 61		23	Kcal 797 Lip. 50	P. 20 H.C. 64		24	Kcal 587 Lip. 19	P. 35 H.C. 69		25	Kcal 627 Lip. 19	P. 31 H.C. 80
	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogurt sabores - Pan 	
28	Kcal 611 Lip. 27	P. 23 H.C. 66																
	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa 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.

