

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
				- Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan				- Arroz con verduras - Magro de cerdo en salsa - Fruta Pan				- Sopa de ave con fideos - Alitas de pollo asadas con ensalada - Fruta Pan			- 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			
	- Arroz con tomate - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan			- Alubias rojas con verdura - Palometa al horno con tomate y lechuga - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Salchichas frescas con ensalada - Fruta Pan			- 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			
	- Puré de verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta Pan			- Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Espirales salteados con soja y verduras - Fruta Pan			- 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			
	- Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan			- Porrusalda - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogurt sabores Pan				
28	Kcal 611 Lip. 27	P. 23 H.C. 66															
	- 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.

