

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

Kcal 773
Lip. 19

P. 43
H.C. 104

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

08

Kcal 627
Lip. 17

P. 37
H.C. 74

- Alubias rojas con verdura
- Filete de merluza en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

09

Kcal 674
Lip. 27

P. 39
H.C. 68

- Crema de calabacín
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

10

Kcal 660
Lip. 24

P. 25
H.C. 72

- Lentejas con verdura
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta
- Pan

11

Kcal 507
Lip. 15

P. 28
H.C. 62

- Judías verdes rehogadas
- Palometa al horno con tomate y lechuga
- Natillas
- Pan

14

Kcal 606
Lip. 23

P. 35
H.C. 64

- Sopa de ave con fideos
- Lomo adobado de cerdo empanado con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

15

Kcal 800
Lip. 44

P. 20
H.C. 80

- Patatas en salsa verde
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con ensalada
- Fruta
- Pan

16

Kcal 756
Lip. 22

P. 34
H.C. 102

- Tallarines con tomate
- Filete de merluza en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

17

Kcal 591
Lip. 11

P. 54
H.C. 56

- Lentejas con verdura
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta
- Pan

18

Kcal 603
Lip. 24

P. 30
H.C. 61

- Menestra de verduras
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

21

Kcal 684
Lip. 28

P. 30
H.C. 79

- Arroz tres delicias
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

22

Kcal 678
Lip. 24

P. 24
H.C. 83

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta
- Pan

23

Kcal 404
Lip. 7

P. 22
H.C. 61

- Puré de verdura
- Palometa al horno con tomate y lechuga
- Fruta
- Pan

24

Kcal 818
Lip. 22

P. 47
H.C. 106

- Espaguetis boloñesa
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

25

Kcal 643
Lip. 19

P. 42
H.C. 62

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza romana con ensalada
- Yogurt sabores
- Pan

28

Kcal 708
Lip. 30

P. 35
H.C. 70

- Garbanzos con verdura
- Alitas de pollo asadas con lechuga
- Fruta
- Pan

29

Kcal 772
Lip. 24

P. 35
H.C. 102

- Espirales con tomate
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

30

Kcal 543
Lip. 22

P. 26
H.C. 58

- Judías verdes rehogadas
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- 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.

