

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 810 Lip. 49	P. 23 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 688 Lip. 20	P. 45 H.C. 75	<b>04</b>	Kcal 770 Lip. 22	P. 33 H.C. 110	<b>05</b>	Kcal 423 Lip. 12	P. 24 H.C. 53		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de lluvia</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salchichas y chorizo</li> <li>- Huevos cocidos con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Palometa al horno con tomate y lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					
<b>08</b>	Kcal 806 Lip. 17	P. 45 H.C. 115	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Estofado de pavo en salsa rubia</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<b>09</b>	Kcal 635 Lip. 25	P. 30 H.C. 73	<b>10</b>	Kcal 674 Lip. 27	P. 34 H.C. 66	<b>11</b>	Kcal 630 Lip. 28	P. 13 H.C. 77	<b>12</b>	Kcal 665 Lip. 20	P. 43 H.C. 66
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con calamar</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Alitas de pollo asadas con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>						
<b>15</b>	Kcal 806 Lip. 48	P. 21 H.C. 72	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y huevo</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<b>16</b>	Kcal 649 Lip. 30	P. 22 H.C. 72	<b>17</b>	Kcal 668 Lip. 27	P. 35 H.C. 65	<b>18</b>	Kcal 645 Lip. 22	P. 29 H.C. 83	<b>19</b>	Kcal 678 Lip. 20	P. 40 H.C. 78
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Salmón al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Alitas de pollo asadas con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Filete de merluza en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Huevos cocidos con tomate y lechuga</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>						
<b>22</b>	Kcal 566 Lip. 16	P. 35 H.C. 68	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Pechugas de pollo con salsa rubia</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<b>23</b>	Kcal 812 Lip. 32	P. 32 H.C. 97	<b>24</b>	Kcal 633 Lip. 21	P. 29 H.C. 82	<b>25</b>	Kcal 660 Lip. 24	P. 25 H.C. 72	<b>26</b>	Kcal 791 Lip. 20	P. 50 H.C. 99
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Salchichas frescas con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la marinera</li> <li>- Filete de merluza en salsa verde con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Estofado de pavo con verduras</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>						
<b>29</b>	Kcal 644 Lip. 32	P. 29 H.C. 58	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<b>30</b>	Kcal 606 Lip. 15	P. 36 H.C. 75									
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Palometa al horno con salsa de verduras con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>												

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.

