

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
03
04
05
06
07
10

 Kcal 798
Lip. 18

 P. 39
H.C. 119

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

11

 Kcal 602
Lip. 26

 P. 12
H.C. 76

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

12

 Kcal 483
Lip. 5

 P. 33
H.C. 68

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

13

 Kcal 635
Lip. 25

 P. 30
H.C. 73

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

14

 Kcal 841
Lip. 34

 P. 34
H.C. 95

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

17

 Kcal 593
Lip. 24

 P. 27
H.C. 68

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

18

 Kcal 717
Lip. 10

 P. 25
H.C. 119

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

19

 Kcal 816
Lip. 45

 P. 39
H.C. 64

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

20

 Kcal 544
Lip. 16

 P. 26
H.C. 74

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

21

 Kcal 681
Lip. 20

 P. 40
H.C. 79

- 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

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

25

 Kcal 670
Lip. 27

 P. 35
H.C. 65

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

26

 Kcal 765
Lip. 20

 P. 38
H.C. 108

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

27

 Kcal 834
Lip. 28

 P. 17
H.C. 126

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

28

 Kcal 683
Lip. 36

 P. 29
H.C. 57

- 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.

