

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 653 Lip. 17	P. 44 H.C. 71		02	Kcal 602 Lip. 26	P. 12 H.C. 76		03	Kcal 631 Lip. 14	P. 54 H.C. 60	04	
				- Alubias rojas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta Pan				- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan				- Lentejas con verdura - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta Pan			
07	Kcal 629 Lip. 17	P. 39 H.C. 80	08	Kcal 625 Lip. 33	P. 25 H.C. 54	09	Kcal 638 Lip. 18	P. 37 H.C. 77	10	Kcal 1052 Lip. 48	P. 45 H.C. 112	11	Kcal 568 Lip. 22	P. 27 H.C. 65	
	- Patatas guisadas con calamar - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Salchichas frescas con ensalada - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan			- Arroz con salchichas y chorizo - Magro de cerdo en salsa con lechuga - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt sabores Pan		
14	Kcal 797 Lip. 23	P. 31 H.C. 117	15	Kcal 771 Lip. 9	P. 31 H.C. 140	16	Kcal 793 Lip. 48	P. 21 H.C. 69	17	Kcal 630 Lip. 28	P. 13 H.C. 77	18	Kcal 519 Lip. 7	P. 37 H.C. 68	
	- Arroz con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Cous cous con verduritas - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Palometa al horno con tomate y lechuga - Yogurt sabores Pan		
21	Kcal 773 Lip. 19	P. 43 H.C. 104	22	Kcal 684 Lip. 20	P. 39 H.C. 82	23	Kcal 612 Lip. 29	P. 23 H.C. 61	24	Kcal 817 Lip. 20	P. 43 H.C. 113	25	Kcal 583 Lip. 18	P. 29 H.C. 74	
	- Macarrones con tomate - Pechugas de pollo con salsa rubia - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera con ensalada - Fruta Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogurt natural azucarado Pan		
28	Kcal 853 Lip. 41	P. 49 H.C. 62	29	Kcal 542 Lip. 20	P. 27 H.C. 64	30	Kcal 610 Lip. 27	P. 23 H.C. 68	31	Kcal 602 Lip. 26	P. 12 H.C. 76				
	- Lentejas con verdura - Magro de cerdo en salsa - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Palometa al horno con salsa de verduras con lechuga - Fruta Pan			- Porrusalda - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata con 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.

