

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>02</b>		<b>03</b>	Kcal 623 Lip. 33	P. 25 H.C. 54	<b>04</b>	Kcal 677 Lip. 17	P. 48 H.C. 77	<b>05</b>	Kcal 682 Lip. 27	P. 15 H.C. 92	<b>06</b>	Kcal 813 Lip. 25	P. 37 H.C. 108		
			- Judías verdes rehogadas - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga - Fruta - Pan			- Arroz tres delicias - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Macarrones napolitana - Filete de merluza en salsa marinera - Yogurt sabores - Pan			
<b>09</b>	Kcal 416 Lip. 5	P. 23 H.C. 70		<b>10</b>	Kcal 801 Lip. 16	P. 46 H.C. 115	<b>11</b>	Kcal 760 Lip. 22	P. 35 H.C. 103	<b>12</b>	Kcal 767 Lip. 45	P. 18 H.C. 71	<b>13</b>	Kcal 637 Lip. 17	P. 39 H.C. 73
	- Porrusalda - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				- Arroz con verduritas - Estofado de pavo en salsa con lechuga - Fruta - Pan			- Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan			- Alubias rojas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Yogurt natural azucarado - Pan	
<b>16</b>	Kcal 728 Lip. 21	P. 32 H.C. 102		<b>17</b>	Kcal 801 Lip. 32	P. 31 H.C. 94	<b>18</b>	Kcal 716 Lip. 26	P. 24 H.C. 88	<b>19</b>	Kcal 594 Lip. 26	P. 23 H.C. 64	<b>20</b>	Kcal 893 Lip. 43	P. 52 H.C. 62
	- Paella - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan				- Macarrones con tomate - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Magro de cerdo en salsa - Yogurt sabores - Pan	
<b>23</b>	Kcal 480 Lip. 8	P. 24 H.C. 77		<b>24</b>	Kcal 631 Lip. 21	P. 36 H.C. 72	<b>25</b>	Kcal 585 Lip. 22	P. 29 H.C. 68	<b>26</b>	Kcal 645 Lip. 34	P. 25 H.C. 57	<b>27</b>	Kcal 633 Lip. 17	P. 40 H.C. 71
	- Arroz tres delicias - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				- Crema de calabacín - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga - Fruta - Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan			- Menestra de verduras - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Yogurt natural azucarado - Pan	
<b>30</b>	Kcal 763 Lip. 45	P. 18 H.C. 70		<b>31</b>	Kcal 673 Lip. 27	P. 34 H.C. 66									
	- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan				- Alubias rojas con verdura - Alitas de pollo asadas 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.

