

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 781 Lip. 19	P. 50 H.C. 101	02	Kcal 777 Lip. 18	P. 32 H.C. 122	03	Kcal 699 Lip. 26	P. 28 H.C. 71			
				- Macarrones con tomate - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta Pan			- Arroz con verduras - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt sabores Pan				
06	Kcal 683 Lip. 17	P. 30 H.C. 101	07	Kcal 583 Lip. 26	P. 28 H.C. 59	08	Kcal 1009 Lip. 46	P. 45 H.C. 103	09	Kcal 623 Lip. 18	P. 38 H.C. 78			
	- Paella - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Espirales con tomate - Magro de cerdo en salsa con lechuga - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga - Fruta Pan	10	Kcal 728 Lip. 24	P. 37 H.C. 84	
												- Garbanzos con verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan		
13	Kcal 648 Lip. 20	P. 35 H.C. 79	14	Kcal 704 Lip. 19	P. 54 H.C. 75	15	Kcal 569 Lip. 17	P. 27 H.C. 77	16	Kcal 642 Lip. 31	P. 14 H.C. 71	17	Kcal 852 Lip. 34	P. 35 H.C. 98
	- Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan			- Porrusalda - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta Pan			- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Macarrones con tomate - Salchichas frescas con lechuga - Yogurt sabores Pan	
20	Kcal 741 Lip. 38	P. 24 H.C. 74	21	Kcal 601 Lip. 20	P. 29 H.C. 75	22	Kcal 1011 Lip. 47	P. 23 H.C. 122	23			24		
	- Crema de calabaza y zanahoria - Alitas de pollo asadas con chips - Fruta Pan			- Patatas a la riojana - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Arroz con tomate - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta Pan							
27			28			29			30					

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.

