

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03	Kcal 582 Lip. 14	P. 36 H.C. 78	04	Kcal 771 Lip. 19	P. 31 H.C. 118	05	Kcal 638 Lip. 18	P. 37 H.C. 77	06	Kcal 444 Lip. 13	P. 24 H.C. 56	07	Kcal 777 Lip. 26	P. 32 H.C. 100
	- Porrusalda			- Arroz con verduras			- Garbanzos con verdura			- Menestra de verduras			- Macarrones salteados con champiñón y bacon	
	- Pechugas de pollo con salsa rubia			- Filete de merluza en salsa verde			- Huevos cocidos con tomate y lechuga			- Palometa al horno con tomate y lechuga			- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural azucarado	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
10			11			12			13	Kcal 659 Lip. 24	P. 25 H.C. 71	14	Kcal 610 Lip. 21	P. 30 H.C. 71
										- Lentejas con verdura			- Puré de verdura	
										- Tortilla de patata con lechuga			- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga	
										- Fruta			- Yogurt sabores	
										- Pan			- Pan	
17	Kcal 474 Lip. 5	P. 34 H.C. 67	18	Kcal 793 Lip. 50	P. 20 H.C. 64	19	Kcal 583 Lip. 29	P. 22 H.C. 58	20	Kcal 776 Lip. 24	P. 35 H.C. 103	21	Kcal 595 Lip. 17	P. 31 H.C. 76
	- Alubias blancas con verdura			- Judías verdes rehogadas			- Crema de calabaza y zanahoria			- Macarrones con tomate			- Patatas guisadas con calamar	
	- Palometa al horno con tomate			- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera			- Alitas de pollo asadas con lechuga			- Filete de merluza en salsa verde con lechuga			- Huevos cocidos con tomate y lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural azucarado	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
24	Kcal 806 Lip. 22	P. 44 H.C. 106	25	Kcal 640 Lip. 34	P. 25 H.C. 56	26	Kcal 649 Lip. 18	P. 38 H.C. 78	27	Kcal 630 Lip. 28	P. 13 H.C. 77	28	Kcal 1073 Lip. 47	P. 44 H.C. 118
	- Espirales con tomate			- Menestra de verduras			- Alubias rojas con verdura			- Crema de calabacín			- Arroz con tomate	
	- Pechugas de pollo en salsa de champiñón			- Salchichas frescas			- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga			- Tortilla de patata con lechuga			- Magro de cerdo en salsa con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
31														

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.

