

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 624 Lip. 17	P. 45 H.C. 57	03	Kcal 776 Lip. 19	P. 31 H.C. 119	04	Kcal 538 Lip. 22	P. 26 H.C. 57	
			- Lentejas con verdura			- Arroz con verduritas			- Judías verdes rehogadas		
			- Jamoncitos de pollo asados en salsa			- Filete de merluza en salsa verde con lechuga			- Huevos cocidos con tomate		
			- Fruta			- Fruta			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan		
07	Kcal 1004 Lip. 46	P. 45 H.C. 102	08	Kcal 588 Lip. 19	P. 22 H.C. 81	09	Kcal 749 Lip. 28	P. 36 H.C. 82	10	Kcal 630 Lip. 28	P. 13 H.C. 77
	- Macarrones con tomate			- Porrusalda			- Alubias rojas con verdura			- Crema de calabacín	
	- Magro de cerdo en salsa			- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			- Alitas de pollo asadas con lechuga			- Tortilla de patata con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan integral			- Pan	
14	Kcal 649 Lip. 14	P. 53 H.C. 71	15	Kcal 567 Lip. 24	P. 28 H.C. 59	16	Kcal 942 Lip. 46	P. 24 H.C. 107	17	Kcal 776 Lip. 24	P. 35 H.C. 103
	- Alubias blancas con verdura			- Judías verdes rehogadas			- Paella			- Macarrones con tomate	
	- Estofado de pavo en salsa rubia			- Filete de merluza en salsa de verduras			- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga			- Filete de merluza en salsa verde con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
21	Kcal 566 Lip. 16	P. 35 H.C. 69	22	Kcal 780 Lip. 24	P. 29 H.C. 109	23	Kcal 605 Lip. 20	P. 30 H.C. 76	24	Kcal 659 Lip. 24	P. 25 H.C. 71
	- Puré de verdura			- Espirales napolitana			- Patatas a la riojana			- Lentejas con verdura	
	- Pechugas de pollo con salsa rubia			- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			- Filete de merluza en salsa verde con lechuga			- Tortilla de patata con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
28	Kcal 814 Lip. 51	P. 20 H.C. 66	29	Kcal 627 Lip. 17	P. 37 H.C. 74	30	Kcal 731 Lip. 15	P. 29 H.C. 117			
	- Menestra de verduras			- Alubias rojas con verdura			- Arroz con verduritas				
	- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera			- Filete de merluza en salsa de verduras			- Huevos cocidos con tomate y lechuga				
	- Fruta			- Fruta			- Fruta				
	- Pan			- Pan			- 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.

