Colegio Público

Curso 2022-2023

DICIEMBRE

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Kcal 578 Lip. 18 P. 38 H.C. 63 – Crema de calabaza y zanahoria – Estofado de pollo en salsa con lechuga – Fruta Pan	**02** Kcal 816 Lip. 26 P. 38 H.C. 103 – Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Yogur sabores Pan
05	**06**	**07** Kcal 627 Lip. 19 P. 34 H.C. 66 – Lentejas con verdura – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Fruta Pan	**08**	**09** Kcal 588 Lip. 26 P. 28 H.C. 59 – Judías verdes rehogadas – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Fruta Pan
12 Kcal 682 Lip. 20 P. 45 H.C. 74 – Garbanzos con verdura – Jamoncitos de pollo asados en salsa – Fruta Pan	**13** Kcal 808 Lip. 32 P. 32 H.C. 97 – Espirales con tomate – Salchichas frescas – Fruta Pan	**14** Kcal 721 Lip. 18 P. 41 H.C. 93 – Alubias blancas con verdura – Filete de merluza en salsa marinera con lechuga – Fruta Pan integral	**15** Kcal 630 Lip. 28 P. 13 H.C. 77 – Crema de calabacín – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**16** Kcal 623 Lip. 19 P. 32 H.C. 77 – Patatas guisadas con calamar – Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga – Yogur sabores Pan
19 Kcal 793 Lip. 50 P. 20 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Fruta Pan	**20** Kcal 622 Lip. 18 P. 39 H.C. 64 – Lentejas con verdura – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	**21** Kcal 731 Lip. 15 P. 29 H.C. 117 – Arroz con verduritas – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Fruta Pan	**22** Kcal 622 Lip. 32 P. 23 H.C. 60 – Crema de calabacín – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta Pan	**23**
26	**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. “El agua será la única bebida que acompañe a la comida”.