

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 683 Lip. 22	P. 38 H.C. 79		02	Kcal 1008 Lip. 41	P. 41 H.C. 119	03	Kcal 841 Lip. 34	P. 34 H.C. 94		
				- Garbanzos con verdura				- Arroz con verduritas			- Espirales con tomate			
				- Filete de merluza en salsa verde con lechuga				- Magro de cerdo en salsa con lechuga			- Alitas de pollo asadas con lechuga			
				- Fruta				- Fruta			- Yogur natural azucarado			
				- Pan				- Pan			- Pan			
06	Kcal 626 Lip. 28	P. 12 H.C. 77	07	Kcal 669 Lip. 16	P. 53 H.C. 71	08	Kcal 572 Lip. 24	P. 28 H.C. 59	09	Kcal 768 Lip. 29	P. 29 H.C. 97	10	Kcal 818 Lip. 25	P. 38 H.C. 106
	- Crema de calabacín			- Alubias rojas con verdura			- Judías verdes rehogadas			- Paella			- Macarrones con tomate	
	- Tortilla de patata			- Estofado de pavo con verduras			- Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga			- Salchichas frescas con lechuga			- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 598 Lip. 19	P. 35 H.C. 70	14	Kcal 639 Lip. 19	P. 38 H.C. 72	15	Kcal 728 Lip. 20	P. 38 H.C. 96	16	Kcal 627 Lip. 18	P. 39 H.C. 65	17	Kcal 583 Lip. 24	P. 30 H.C. 58
	- Puré de verdura			- Alubias blancas con verdura			- Arroz tres delicias			- Lentejas con verdura			- Judías verdes rehogadas	
	- Pechugas de pollo en salsa de champiñón			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga			- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga			- Huevos cocidos con tomate y lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural azucarado	
	- Pan			- Pan			- Pan integral			- Pan			- Pan	
20	Kcal 1003 Lip. 41	P. 41 H.C. 118	21	Kcal 763 Lip. 45	P. 18 H.C. 70	22	Kcal 659 Lip. 24	P. 25 H.C. 71	23	Kcal 622 Lip. 23	P. 38 H.C. 62	24	Kcal 817 Lip. 26	P. 37 H.C. 105
	- Arroz con verduritas			- Crema de calabaza y zanahoria			- Lentejas con verdura			- Judías verdes rehogadas			- Macarrones napolitana	
	- Magro de cerdo en salsa			- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera			- Tortilla de patata con lechuga			- Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga			- Filete de merluza en salsa verde con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27	Kcal 608 Lip. 25	P. 35 H.C. 57	28	Kcal 634 Lip. 18	P. 36 H.C. 77									
	- Menestra de verduras			- Garbanzos con verdura										
	- Jamoncitos de pollo asados en salsa			- Huevos cocidos con tomate										
	- Fruta			- Fruta										
	- 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. "El agua será la única bebida que acompañe a la comida".

