

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 647
Lip. 17

P. 44
H.C. 70

- Alubias rojas con verdura
- Jamoncitos de pollo asados en salsa
- Fruta
- Pan

10

Kcal 798
Lip. 21

P. 31
H.C. 120

- Arroz con tomate
- Filete de merluza en salsa marinera
- Fruta
- Pan

11

Kcal 602
Lip. 26

P. 12
H.C. 76

- Puré de verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

12

Kcal 606
Lip. 20

P. 25
H.C. 82

- Patatas guisadas con calamar
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga
- Fruta
- Pan

13

Kcal 816
Lip. 26

P. 38
H.C. 103

- Macarrones con tomate
- Filete de merluza en salsa verde con lechuga
- Yogur sabores
- Pan

16

Kcal 664
Lip. 27

P. 34
H.C. 64

- Alubias blancas con verdura
- Alitas de pollo asadas
- Fruta
- Pan

17

Kcal 772
Lip. 24

P. 34
H.C. 102

- Espirales con tomate
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

18

Kcal 873
Lip. 50

P. 22
H.C. 81

- Judías verdes rehogadas
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga
- Fruta
- Pan integral

19

Kcal 609
Lip. 17

P. 39
H.C. 62

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga
- Fruta
- Pan

20

Kcal 771
Lip. 17

P. 33
H.C. 117

- Arroz con verduras
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Yogur natural azucarado
- Pan

23

Kcal 683
Lip. 16

P. 50
H.C. 77

- Garbanzos con verdura
- Estofado de pollo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

24

Kcal 678
Lip. 27

P. 14
H.C. 92

- Arroz tres delicias
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

25

Kcal 777
Lip. 24

P. 33
H.C. 104

- Macarrones napolitana
- Filete de merluza en salsa verde con lechuga
- Fruta
- Pan

26

Kcal 612
Lip. 25

P. 35
H.C. 58

- Menestra de verduras
- Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

27

Kcal 830
Lip. 45

P. 40
H.C. 67

- Crema de calabaza y zanahoria
- Magro de cerdo en salsa con lechuga
- Yogur sabores
- Pan

30

Kcal 655
Lip. 17

P. 48
H.C. 65

- Lentejas con verdura
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

31

Kcal 538
Lip. 22

P. 26
H.C. 57

- Judías verdes rehogadas
- Huevos cocidos con tomate
- Fruta
- 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".

