

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<b>01</b>	Kcal 760 Lip. 22	P. 35 H.C. 103		<b>02</b>	Kcal 796 Lip. 16	P. 43 H.C. 115	<b>03</b>	Kcal 685 Lip. 20	P. 42 H.C. 76		
				- Espirales con tomate				- Arroz con verduritas			- Alubias blancas con verdura			
				- Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga				- Estofado de pollo en salsa con lechuga			- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga			
				- Fruta				- Fruta			- Yogur natural azucarado			
				Pan				Pan			Pan			
<b>06</b>	Kcal 760 Lip. 21	P. 43 H.C. 98	<b>07</b>	Kcal 599 Lip. 29	P. 25 H.C. 56	<b>08</b>	Kcal 667 Lip. 20	P. 38 H.C. 79	<b>09</b>	Kcal 1008 Lip. 41	P. 41 H.C. 119	<b>10</b>	Kcal 595 Lip. 17	P. 31 H.C. 76
	- Macarrones salteados con champiñón y bacon			- Judías verdes rehogadas			- Garbanzos con verdura			- Arroz con verduritas			- Patatas guisadas con calamar	
	- Pechugas de pollo en salsa de champiñón			- Salchichas frescas con tomate			- Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga			- Magro de cerdo en salsa con lechuga			- Huevos cocidos con tomate y lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
<b>13</b>	Kcal 797 Lip. 23	P. 30 H.C. 116	<b>14</b>	Kcal 615 Lip. 17	P. 43 H.C. 66	<b>15</b>	Kcal 810 Lip. 29	P. 19 H.C. 114	<b>16</b>	Kcal 622 Lip. 32	P. 23 H.C. 60	<b>17</b>	Kcal 685 Lip. 20	P. 42 H.C. 76
	- Arroz con tomate			- Alubias rojas con verdura			- Macarrones napolitana			- Crema de calabacín			- Alubias blancas con verdura	
	- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo asados			- Tortilla de patata con lechuga			- Alitas de pollo asadas con lechuga			- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural azucarado	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
<b>20</b>	Kcal 622 Lip. 14	P. 47 H.C. 63	<b>21</b>	Kcal 772 Lip. 24	P. 34 H.C. 102	<b>22</b>	Kcal 594 Lip. 26	P. 23 H.C. 64	<b>23</b>	Kcal 614 Lip. 28	P. 24 H.C. 66	<b>24</b>	Kcal 771 Lip. 17	P. 32 H.C. 117
	- Lentejas con verdura			- Espirales con tomate			- Judías verdes rehogadas			- Patatas en salsa verde			- Arroz con verduritas	
	- Pechugas de pollo con salsa rubia			- Filete de merluza en salsa verde			- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga			- Alitas de pollo asadas con lechuga			- Huevos cocidos con tomate y lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
<b>27</b>	Kcal 653 Lip. 14	P. 53 H.C. 73	<b>28</b>	Kcal 756 Lip. 22	P. 33 H.C. 104	<b>29</b>	Kcal 589 Lip. 17	P. 34 H.C. 72	<b>30</b>	Kcal 602 Lip. 26	P. 12 H.C. 76	<b>31</b>	Kcal 1073 Lip. 47	P. 45 H.C. 117
	- Alubias rojas con verdura			- Macarrones napolitana			- Porrusalda			- Puré de verdura			- Arroz con tomate	
	- Estofado de pavo en salsa rubia			- Filete de merluza en salsa de verduras			- Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga			- Tortilla de patata con lechuga			- Magro de cerdo en salsa con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural azucarado	
	Pan			Pan			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. "El agua será la única bebida que acompañe a la comida".

