

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	02	03	04	05
----	----	----	----	----

08	Kcal 631 Lip. 23	P. 38 H.C. 64	09	Kcal 731 Lip. 20	P. 41 H.C. 92	10	Kcal 652 Lip. 20	P. 35 H.C. 79	11	Kcal 675 Lip. 18	P. 32 H.C. 98	12	Kcal 678 Lip. 20	P. 40 H.C. 78
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- Menestra de verduras
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan integral

- Arroz tres delicias
- Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

- Patatas en salsa verde
- Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga
- Fruta
- Pan integral

- Garbanzos con verdura
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Yogur natural azucarado
- Pan

39/15
54

54

15	Kcal 659 Lip. 23	P. 35 H.C. 71	16	Kcal 636 Lip. 24	P. 30 H.C. 75	17	Kcal 681 Lip. 22	P. 21 H.C. 97	18	Kcal 809 Lip. 10	P. 28 H.C. 139	19	Kcal 599 Lip. 18	P. 38 H.C. 68
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------

- Alubias rojas con verdura
- Salchichas frescas con tomate
- Fruta
- Pan

- Borrajas estofadas
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan integral

- Macarrones integrales a la hortelana
- Tortilla francesa con lechuga
- Fruta
- Pan

- Lentejas con verdura
- Arroz con verduras de la huerta
- Fruta
- Pan integral

- Crema de calabaza y zanahoria ecológicas
- Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga
- Yogur sabores
- Pan

35/16
113

22	Kcal 594 Lip. 17	P. 38 H.C. 65	23	Kcal 699 Lip. 34	P. 27 H.C. 70	24	Kcal 826 Lip. 20	P. 46 H.C. 114	25	Kcal 678 Lip. 19	P. 30 H.C. 96	26	Kcal 744 Lip. 30	P. 28 H.C. 81
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- Alubias blancas con verdura
- Filete de salmón al horno en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

- Judías verdes rehogadas
- Alitas de pollo asadas
- Fruta
- Pan integral

- Arroz con tomate
- Estofado de pavo en salsa con lechuga
- Fruta ecológica
- Pan

- Patatas con verdura
- Filete de merluza en salsa verde con lechuga
- Fruta
- Pan integral

- Garbanzos con verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur natural
- Pan

29	Kcal 625 Lip. 16	P. 38 H.C. 72	30	Kcal 698 Lip. 25	P. 37 H.C. 77
----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- Lentejas con arroz integral
- Filete de abadejo en salsa marinera
- Fruta
- Pan

- Menestra de verduras
- Jamoncitos de pollo asados en salsa
- Fruta
- Pan integral

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".

