CEIP ANDRES OLIVAN / Basal

CURSO 2025/2026

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	**4** Kcal 884 HC 134,4 Lip 16,6 Prot 45,4 - Arroz con verduritas - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan integral	**5** Kcal 658 HC 74,9 Lip 31,3 Prot 14,6 - Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	**6** Kcal 895 HC 116,0 Lip 32,8 Prot 32,2 - Espirales napolitana - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	**7** Kcal 569 HC 76,7 Lip 17,1 Prot 26,9 - Porrusalda - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan
10 Kcal 726 HC 94,8 Lip 22,2 Prot 34,5 - Macarrones con tomate - Filete de salmón al horno en salsa de verduras - Fruta - Pan	**11** Kcal 760 HC 85,1 Lip 27,8 Prot 36,2 - Alubias rojas con verdura - Alitas de pollo asadas - Fruta - Pan integral	**12** Kcal 581 HC 68,3 Lip 21,7 Prot 26,5 - Crema de calabacín - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan	**13** Kcal 588 HC 74,6 Lip 23,3 Prot 18,5 - Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral	**14** Kcal 885 HC 74,6 Lip 45,4 Prot 31,6 - Lentejas con arroz integral - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Yogur sabores - Pan
17 Kcal 631 HC 64,4 Lip 23,5 Prot 37,6 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	**18** Kcal 731 HC 92,2 Lip 19,6 Prot 40,6 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	**19** Kcal 652 HC 79,2 Lip 20,2 Prot 35,3 - Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan	**20** Kcal 675 HC 98,1 Lip 17,6 Prot 31,7 - Patatas en salsa verde - Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan integral	**21** Kcal 678 HC 77,6 Lip 19,7 Prot 40,0 - Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural azucarado - Pan
24 Kcal 659 HC 71,3 Lip 22,9 Prot 35,0 - Alubias rojas con verdura - Salchichas frescas con tomate - Fruta - Pan	**25** Kcal 675 HC 78,3 Lip 26,1 Prot 30,3 - Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	**26** Kcal 823 HC 113,6 Lip 29,6 Prot 19,7 - Macarrones integrales a la hortelana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	**27** Kcal 809 HC 139,1 Lip 10,2 Prot 27,7 - Lentejas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan integral	**28** Kcal 599 HC 68,2 Lip 18,1 Prot 37,8 - Crema de calabaza y zanahoria ecológicas - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Yogur sabores - Pan

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos son orientativos y basados en indicaciones realizadas en la guía de comedores escolares de la C. de Aragón. Los valores nutricionales están referidos a un tramo de edad de 9 a 13 años, siendo un 23% menor de 3-8 años y un 27% mayor de 14-18 años. El agua será la única bebida que acompañe a la comida.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomic.es