

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
5	Kcal 779	HC 98,5	Lip 22,4	Prot 41,4	6	Kcal 686	HC 78,4	Lip 29,7	Prot 24,9	7	Kcal 658	HC 74,9	Lip 31,3	Prot 14,6	8	Kcal 719	HC 83,5	Lip 14,9	Prot 49,8	9	Kcal 545	HC 65,0	Lip 16,3	Prot 24,4
										- Macarrones con tomate - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral					- Lentejas con arroz integral - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan				
12	Kcal 822	HC 113,3	Lip 19,7	Prot 45,9	13	Kcal 763	HC 98,3	Lip 20,8	Prot 41,5	14	Kcal 658	HC 74,9	Lip 31,3	Prot 14,6	15	Kcal 719	HC 83,5	Lip 14,9	Prot 49,8	16	Kcal 579	HC 66,4	Lip 20,3	Prot 30,4
	- Arroz con tomate - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan		- Garbanzos con verdura - Filete de abadejo en salsa verde - Fruta - Pan integral			- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Fruta - Pan integral					- Porrusalda - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Yogur natural - Pan										
19	Kcal 566	HC 58,6	Lip 23,7	Prot 27,7	20	Kcal 831	HC 151,4	Lip 10,2	Prot 26,8	21	Kcal 648	HC 80,9	Lip 28,7	Prot 13,0	22	Kcal 937	HC 94,0	Lip 43,9	Prot 30,9	23	Kcal 740	HC 85,1	Lip 25,5	Prot 38,3
	- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta - Pan		- Alubias rojas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan integral			- Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Lentejas con arroz integral - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones ecológicos con tomate - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Yogur natural - Pan										
26	Kcal 631	HC 64,4	Lip 23,5	Prot 37,6	27	Kcal 731	HC 92,2	Lip 19,6	Prot 40,6	28	Kcal 652	HC 79,2	Lip 20,2	Prot 35,3	29	Kcal 675	HC 98,1	Lip 17,6	Prot 31,7	30	Kcal 648	HC 67,2	Lip 21,0	Prot 40,2
	- 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 - 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 acompaña 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
Lácteos	Fruta