

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
						632	84,1	16,8	26,6		611	58,0	24,4	34,9		675	98,1	17,6	31,7		774	136,1	12,2	24,9
					- Lentejas con arroz integral - Tortilla francesa - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - 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 - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	583	58,6	25,6	27,8		831	151,4	10,2	26,8		823	113,6	29,6	19,7		724	86,5	19,9	36,5		589	56,4	21,6	38,4
- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan integral					- Macarrones integrales a la hortelana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín ecológico - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Yogur natural - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23					24				
	594	65,2	17,1	38,1		699	70,0	34,2	26,6		711	110,4	17,0	28,1										
- 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 verduritas - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta ecológica - Pan														
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	714	114,2	11,0	26,0		665	86,7	19,3	35,7		642	77,9	16,3	39,2		777	118,1	21,9	25,2					
- Lentejas con verdura - Arroz integral con verduras - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan					- Espirales con tomate - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral									



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