

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Kcal 557 HC 69,9 Lip 16,3 Prot 25,6	Kcal 668 HC 91,5 Lip 21,8 Prot 24,0	Kcal 815 HC 103,0 Lip 26,2 Prot 38,0
		- Alubias rojas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Jardinería con lechuga - Fruta - Pan integral	- Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Yogur sabores - Pan
6	7	8	9	10
Kcal 642 HC 68,3 Lip 17,3 Prot 44,7	Kcal 890 HC 139,3 Lip 21,9 Prot 33,3	Kcal 638 HC 71,8 Lip 30,7 Prot 14,4	Kcal 722 HC 87,2 Lip 29,0 Prot 28,4	
- Alubias blancas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	
13	14	15	16	17
	Kcal 835 HC 118,8 Lip 21,7 Prot 37,8	Kcal 684 HC 68,9 Lip 26,8 Prot 34,8	Kcal 695 HC 76,3 Lip 31,9 Prot 25,1	Kcal 648 HC 67,2 Lip 21,0 Prot 40,2
	- Macarrones integrales con tomate - Filete de abadejo en salsa de verduras - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín ecológico - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	- Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 781 HC 116,6 Lip 13,9 Prot 45,8	Kcal 732 HC 95,3 Lip 18,2 Prot 41,0	Kcal 658 HC 74,9 Lip 31,3 Prot 14,6	Kcal 694 HC 82,2 Lip 16,4 Prot 42,0	Kcal 643 HC 73,1 Lip 19,5 Prot 39,3
- Arroz con verduras - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral	- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta ecológica - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de abadejo en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral	- Patatas guisadas con calamar - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Yogur sabores - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 799 HC 104,9 Lip 21,5 Prot 44,1	Kcal 845 HC 80,0 Lip 48,2 Prot 22,1	Kcal 638 HC 71,5 Lip 19,8 Prot 38,4	Kcal 686 HC 78,4 Lip 29,7 Prot 24,9	Kcal 585 HC 65,1 Lip 18,3 Prot 27,7
- Macarrones ecológicos con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	- Borrajitas estofadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral	- Garbanzos con verdura - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	- Lentejas con arroz integral - Tortilla francesa con lechuga - Yogur natural azucarado - 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta