

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