

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
1	Kcal 594	HC 65,2	Lip 17,1	Prot 38,1	2	Kcal 699	HC 70,0	Lip 34,2	Prot 26,6	3	Kcal 826	HC 113,9	Lip 19,7	Prot 46,2	4	Kcal 678	HC 96,4	Lip 19,5	Prot 29,5	5	Kcal 744	HC 81,1	Lip 30,1	Prot 28,2
- 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 tomate - Estofado de pavo en salsa con lechuga - Fruta ecológica - Pan	- Patatas con verdura - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan integral	- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural - Pan																				
8	9	Kcal 698	HC 77,2	Lip 24,9	Prot 37,1	10	Kcal 557	HC 69,9	Lip 16,3	Prot 25,6	11	Kcal 677	HC 89,4	Lip 24,0	Prot 24,1	12	Kcal 771	HC 99,1	Lip 24,5	Prot 34,8				
- Menestra de verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín ecológico - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan																					
15	Kcal 642	HC 68,3	Lip 17,3	Prot 44,7	16	Kcal 1121	HC 136,4	Lip 45,2	Prot 43,4	17	Kcal 638	HC 71,8	Lip 30,7	Prot 14,4	18	Kcal 682	HC 81,8	Lip 17,8	Prot 39,0	19	Kcal 640	HC 57,2	Lip 31,7	Prot 29,4
- Alubias blancas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan integral	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas con arroz integral - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral	- Patatas a la riojana - Alitas de pollo asadas con 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 acompañe a la comida.

