

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	594	65,2	17,1	38,1		699	70,0	34,2	26,6		826	113,9	19,7	46,2		678	96,4	19,5	29,5		744	81,1	30,1	28,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Filete de salmón al horno en salsa de verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Alitas de pollo asadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Estofado de pavo en salsa con lechuga</li> <li>- Fruta ecológica</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verdura</li> <li>- Filete de merluza en salsa verde con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						698	77,2	24,9	37,1		557	69,9	16,3	25,6		677	89,4	24,0	24,1		771	99,1	24,5	34,8
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Jamoncitos de pollo asados en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín ecológico</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate</li> <li>- Filete de merluza en salsa verde con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	642	68,3	17,3	44,7		1121	136,4	45,2	43,4		638	71,8	30,7	14,4		682	81,8	17,8	39,0		640	57,2	31,7	29,4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Jamoncitos de pollo asados en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Magro de cerdo en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz integral</li> <li>- Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Alitas de pollo asadas con lechuga</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				



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