

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	739	131,7	9,6	24,3		636	74,9	24,0	30,2		681	96,6	21,6	21,2		753	76,3	27,3	38,2		589	56,4	21,6	38,4
- Alubias rojas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan					- Borrajas estofadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral					- Macarrones integrales a la hortalana - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín ecológico - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Yogur natural - Pan				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	594	65,2	17,1	38,1		699	70,0	34,2	26,6		797	109,5	17,7	47,3		868	122,4	24,7	37,3		744	81,1	30,1	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 integral con verduras - Estofado de pavo en salsa con lechuga - Fruta ecológica - Pan					- Códigos con tomate - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural - Pan				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	733	120,4	9,5	27,2		698	77,2	24,9	37,1		557	69,9	16,3	25,6		668	91,5	21,8	24,0		785	92,4	27,4	38,3
- Lentejas con verdura - Arroz integral con verduras - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan integral					- Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Yogur natural - Pan				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	1029	116,6	44,7	40,9		734	88,0	17,8	47,2		638	71,8	30,7	14,4		652	88,3	19,0	32,1		806	82,4	35,8	33,1
- Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral					- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones integrales a la hortalana - 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.

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