

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>2</b>	Kcal 739	HC 131,7	Lip 9,6	Prot 24,3	<b>3</b>	Kcal 636	HC 74,9	Lip 24,0	Prot 30,2	<b>4</b>	Kcal 681	HC 96,6	Lip 21,6	Prot 21,2	<b>5</b>	Kcal 753	HC 76,3	Lip 27,3	Prot 38,2	<b>6</b>	Kcal 589	HC 56,4	Lip 21,6	Prot 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 hortelana - 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																				
<b>9</b>	Kcal 594	HC 65,2	Lip 17,1	Prot 38,1	<b>10</b>	Kcal 699	HC 70,0	Lip 34,2	Prot 26,6	<b>11</b>	Kcal 797	HC 109,5	Lip 17,7	Prot 47,3	<b>12</b>	Kcal 868	HC 122,4	Lip 24,7	Prot 37,3	<b>13</b>	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 integral con verduras - Estofado de pavo en salsa con lechuga - Fruta ecológica - Pan	- Coditos con tomate - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan integral	- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural - Pan																				
<b>16</b>	Kcal 733	HC 120,4	Lip 9,5	Prot 27,2	<b>17</b>	Kcal 698	HC 77,2	Lip 24,9	Prot 37,1	<b>18</b>	Kcal 557	HC 69,9	Lip 16,3	Prot 25,6	<b>19</b>	Kcal 668	HC 91,5	Lip 21,8	Prot 24,0	<b>20</b>	Kcal 785	HC 92,4	Lip 27,4	Prot 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																				
<b>23</b>	Kcal 1029	HC 116,6	Lip 44,7	Prot 40,9	<b>24</b>	Kcal 734	HC 88,0	Lip 17,8	Prot 47,2	<b>25</b>	Kcal 638	HC 71,8	Lip 30,7	Prot 14,4	<b>26</b>	Kcal 652	HC 88,3	Lip 19,0	Prot 32,1	<b>27</b>	Kcal 806	HC 82,4	Lip 35,8	Prot 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 hortelana - 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 acompaña a la comida.

