

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
	774	136,1	12,2	24,9		691	75,7	31,8	24,8		603	73,1	15,2	36,1										
- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan					- Crema de calabacín ecológico - Alitas de pollo asadas - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta - Pan														
9	761	109,8	15,6	44,7	10	732	95,3	18,2	41,0	11	658	74,9	31,3	14,6	12	704	89,6	16,4	39,8	13	789	88,2	25,6	44,9
- Arroz con verduritas - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta ecológica - Pan					- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral					- Coditos con tomate - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Yogur natural - Pan				
16	540	64,4	16,3	24,1	17	884	83,3	50,3	22,3	18	739	131,7	9,6	24,3	19	686	78,4	29,7	24,9	20	770	95,5	24,2	38,1
- Lentejas con arroz integral - Tortilla francesa - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones ecológicos con tomate - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan				
23	671	78,5	20,2	39,0	24	869	127,6	18,4	47,6	25	658	74,9	31,3	14,6	26	661	96,4	17,6	29,4	27	845	84,4	38,5	35,9
- Garbanzos con verdura - Filete de abadejo en salsa verde - Fruta - Pan					- Arroz con verduritas - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Porrusalda - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral					- Coditos boloñesa - 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	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta