

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>6</b>					<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
						632	84,1	16,8	26,6		611	58,0	24,4	34,9		675	98,1	17,6	31,7		774	136,1	12,2	24,9
					- Lentejas con arroz integral - Tortilla francesa - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan				
<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	583	58,6	25,6	27,8		831	151,4	10,2	26,8		823	113,6	29,6	19,7		724	86,5	19,9	36,5		589	56,4	21,6	38,4
- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan integral					- Macarrones integrales a la hortelana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín ecológico - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Yogur natural - Pan				
<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>23</b>					<b>24</b>				
	594	65,2	17,1	38,1		699	70,0	34,2	26,6		711	110,4	17,0	28,1										
- 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 verduritas - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta ecológica - Pan														
<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>30</b>	Kcal	HC	Lip	Prot					
	714	114,2	11,0	26,0		665	86,7	19,3	35,7		642	77,9	16,3	39,2		777	118,1	21,9	25,2					
- Lentejas con verdura - Arroz integral con verduras - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan					- Espirales con tomate - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral									



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	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta