

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 806 Lip. 28	P. 32 H.C. 105	03	Kcal 676 Lip. 16	P. 51 H.C. 73	04	Kcal 663 Lip. 28	P. 15 H.C. 85	05		06			
	- Coditos con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Estofado de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan							
09	Kcal 596 Lip. 26	P. 12 H.C. 76	10	Kcal 635 Lip. 19	P. 38 H.C. 77	11	Kcal 1114 Lip. 48	P. 56 H.C. 117	12	Kcal 746 Lip. 28	P. 42 H.C. 73	13	Kcal 737 Lip. 24	P. 33 H.C. 97
	- Judías verdes rehogadas - Huevos villarroy con lechuga - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Pechugas de pollo con salsa rubia - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada - Fruta - Pan			- Alubias rojas con verdura - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Yogurt sabores - Pan			- Espirales con atún - Bacalao al horno con lechuga - Fruta - Pan	
16	Kcal 842 Lip. 29	P. 41 H.C. 108	17	Kcal 603 Lip. 18	P. 35 H.C. 64	18	Kcal 682 Lip. 33	P. 32 H.C. 65	19	Kcal 605 Lip. 23	P. 36 H.C. 59	20	Kcal 644 Lip. 18	P. 35 H.C. 76
	- Arroz con salchichas y chorizo - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Pechugas de pollo a la plancha en salsa suave - Yogurt sabores - Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan	
23	Kcal 955 Lip. 37	P. 32 H.C. 121	24	Kcal 684 Lip. 22	P. 35 H.C. 84	25	Kcal 756 Lip. 20	P. 45 H.C. 99	26	Kcal 669 Lip. 23	P. 38 H.C. 74	27	Kcal 639 Lip. 30	P. 16 H.C. 73
	- Macarrones con tomate - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta - Pan			- Paella - Estofado de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan			- Patatas en salsa verde - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan			- Borrajás estofadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	
30	Kcal 524 Lip. 19	P. 22 H.C. 66	31	Kcal 778 Lip. 35	P. 40 H.C. 67									
	- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan			- Lentejas con arroz - Alitas de pollo en salsa barbacoa con lechuga - Fruta - Pan										

Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos son orientativos y basados en las indicaciones realizadas en la guía de comedores escolares de la Comunidad de Aragón, los valores nutricionales están referidos para un tramo de edad de 9 a 13 años, siendo un 23% menor de 3 a 8 años y un 27% mayor de 14 a 18 años.

