

Régimen Bajo Colesterol
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 713 Lip. 24	P. 28 H.C. 97	03	Kcal 713 Lip. 18	P. 56 H.C. 74	04	Kcal 536 Lip. 20	P. 31 H.C. 58	05		06			
	- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta Pan			- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta Pan							
09	Kcal 603 Lip. 24	P. 43 H.C. 55	10	Kcal 563 Lip. 16	P. 34 H.C. 71	11	Kcal 808 Lip. 27	P. 37 H.C. 109	12	Kcal 767 Lip. 34	P. 42 H.C. 65	13	Kcal 709 Lip. 22	P. 29 H.C. 97
	- Judías verdes rehogadas - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan			- Patatas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta Pan			- Alubias rojas con verdura - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogurt natural Pan			- Espirales blancos con tomate - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan	
16	Kcal 726 Lip. 22	P. 36 H.C. 101	17	Kcal 617 Lip. 16	P. 35 H.C. 84	18	Kcal 652 Lip. 34	P. 30 H.C. 58	19	Kcal 584 Lip. 25	P. 37 H.C. 50	20	Kcal 609 Lip. 17	P. 34 H.C. 74
	- Arroz blanco con verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan			- Sopa de fideo con ave - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogurt natural Pan			- Alubias blancas con verdura - Bacalao al horno con tomate - Fruta Pan	
23	Kcal 879 Lip. 38	P. 35 H.C. 99	24	Kcal 655 Lip. 21	P. 33 H.C. 80	25	Kcal 863 Lip. 25	P. 49 H.C. 110	26	Kcal 594 Lip. 24	P. 38 H.C. 55	27	Kcal 469 Lip. 20	P. 21 H.C. 52
	- Macarrones blancos con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogurt natural Pan			- Borraja - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	
30	Kcal 476 Lip. 18	P. 20 H.C. 59	31	Kcal 705 Lip. 16	P. 57 H.C. 85									
	- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado 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.

