

Régimen No Cacahuete No Nueces No Manzana No Frutas con Hueso

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 805 P. 27 Lip. 27 H.C. 112 - Coditos blancos con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	03 Kcal 700 P. 48 Lip. 16 H.C. 80 - Alubias blancas con verdura - Estofado de pollo en salsa con ensalada - Fruta Pan	04 Kcal 686 P. 12 Lip. 28 H.C. 93 - Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	05	06
09 Kcal 626 P. 40 Lip. 23 H.C. 62 - Judías verdes rehogadas - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan	10 Kcal 614 P. 33 Lip. 14 H.C. 86 - Patatas con verdura - Pechugas de pollo con salsa rubia - Fruta Pan	11 Kcal 835 P. 35 Lip. 27 H.C. 117 - Arroz con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta Pan	12 Kcal 739 P. 40 Lip. 29 H.C. 70 - Alubias rojas con verdura - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Yogurt natural Pan	13 Kcal 760 P. 30 Lip. 24 H.C. 104 - Espirales con atún - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan
16 Kcal 774 P. 34 Lip. 22 H.C. 113 - Arroz blanco con verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta Pan	17 Kcal 626 P. 32 Lip. 18 H.C. 71 - Lentejas con verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	18 Kcal 724 P. 29 Lip. 35 H.C. 72 - Sopa de fideo con ave - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta Pan	19 Kcal 599 P. 34 Lip. 24 H.C. 56 - Crema de calabacín - Pechugas de pollo a la plancha en salsa suave - Yogurt natural Pan	20 Kcal 668 P. 33 Lip. 18 H.C. 84 - Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan
23 Kcal 903 P. 32 Lip. 37 H.C. 107 - Macarrones blancos con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan	24 Kcal 707 P. 33 Lip. 22 H.C. 92 - Garbanzos con verdura - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta Pan	25 Kcal 871 P. 42 Lip. 24 H.C. 121 - Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo en salsa con ensalada - Fruta Pan	26 Kcal 692 P. 36 Lip. 23 H.C. 82 - Patatas en salsa verde - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	27 Kcal 652 P. 13 Lip. 28 H.C. 84 - Borraja - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan
30 Kcal 547 P. 20 Lip. 19 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	31 Kcal 674 P. 50 Lip. 17 H.C. 72 - Lentejas con arroz - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

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.

