

Régimen No Carne (sí ave)

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>02</b>	Kcal 782 Lip. 27	P. 30 H.C. 104	<b>03</b>	Kcal 713 Lip. 18	P. 56 H.C. 74	<b>04</b>	Kcal 631 Lip. 26	P. 14 H.C. 82	<b>05</b>		<b>06</b>			
	- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan							
<b>09</b>	Kcal 586 Lip. 26	P. 11 H.C. 75	<b>10</b>	Kcal 563 Lip. 16	P. 34 H.C. 71	<b>11</b>	Kcal 821 Lip. 32	P. 27 H.C. 109	<b>12</b>	Kcal 751 Lip. 19	P. 58 H.C. 79	<b>13</b>	Kcal 708 Lip. 22	P. 29 H.C. 96
	- Judías verdes rehogadas - Huevos villarroy con lechuga - Fruta Pan			- Patatas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Tortilla francesa con ensalada - Fruta Pan			- Alubias rojas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt sabores Pan			- Espirales blancos con tomate - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan	
<b>16</b>	Kcal 726 Lip. 22	P. 36 H.C. 101	<b>17</b>	Kcal 666 Lip. 17	P. 37 H.C. 91	<b>18</b>	Kcal 611 Lip. 31	P. 24 H.C. 58	<b>19</b>	Kcal 614 Lip. 23	P. 37 H.C. 60	<b>20</b>	Kcal 666 Lip. 18	P. 36 H.C. 81
	- Arroz blanco con verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			- Sopa de fideo con ave - Tortilla francesa con lechuga - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogurt sabores Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan	
<b>23</b>	Kcal 789 Lip. 31	P. 29 H.C. 97	<b>24</b>	Kcal 705 Lip. 22	P. 36 H.C. 88	<b>25</b>	Kcal 863 Lip. 25	P. 49 H.C. 110	<b>26</b>	Kcal 646 Lip. 20	P. 47 H.C. 67	<b>27</b>	Kcal 629 Lip. 28	P. 16 H.C. 76
	- Macarrones blancos con tomate - Tortilla francesa - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan			- Borraja - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	
<b>30</b>	Kcal 525 Lip. 19	P. 22 H.C. 66	<b>31</b>	Kcal 705 Lip. 16	P. 57 H.C. 85									
	- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza romana 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.

