

Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 782 Lip. 27	P. 30 H.C. 104	03	Kcal 676 Lip. 16	P. 51 H.C. 73	04	Kcal 663 Lip. 28	P. 15 H.C. 85	05		06			
	- Coditos blancos 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 586 Lip. 26	P. 11 H.C. 75	10	Kcal 591 Lip. 15	P. 36 H.C. 78	11	Kcal 826 Lip. 32	P. 27 H.C. 110	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 con verdura - Pechugas de pollo con salsa rubia - Fruta Pan			- Arroz con tomate - Tortilla francesa 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 751 Lip. 22	P. 37 H.C. 105	17	Kcal 603 Lip. 18	P. 35 H.C. 64	18	Kcal 611 Lip. 31	P. 24 H.C. 58	19	Kcal 605 Lip. 23	P. 36 H.C. 59	20	Kcal 644 Lip. 18	P. 35 H.C. 76
	- Arroz blanco con verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - 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 a la plancha en salsa suave - Yogurt sabores Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan	
23	Kcal 879 Lip. 38	P. 35 H.C. 99	24	Kcal 684 Lip. 22	P. 35 H.C. 84	25	Kcal 848 Lip. 24	P. 45 H.C. 114	26	Kcal 646 Lip. 20	P. 47 H.C. 67	27	Kcal 629 Lip. 28	P. 16 H.C. 76
	- Macarrones blancos con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo en salsa con ensalada - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan			- Borraja - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	
30	Kcal 524 Lip. 19	P. 22 H.C. 66	31	Kcal 650 Lip. 17	P. 53 H.C. 64									
	- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con arroz - 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.

