

**Régimen Rico en Fibra**
**LUNES**

<b>02</b>	Kcal 470 Lip. 23	P. 19 H.C. 48
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada vegetal</li> <li>- Filete de merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>09</b>	Kcal 603 Lip. 24	P. 43 H.C. 55
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Muslo de pollo asado con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>16</b>	Kcal 543 Lip. 24	P. 31 H.C. 50
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada vegetal</li> <li>- Jamoncitos de pollo asados en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>23</b>	Kcal 771 Lip. 43	P. 33 H.C. 62
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>30</b>	Kcal 471 Lip. 18	P. 20 H.C. 58
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**MARTES**

<b>03</b>	Kcal 713 Lip. 18	P. 56 H.C. 74
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Estofado de pollo en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>10</b>	Kcal 563 Lip. 16	P. 34 H.C. 71
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verdura</li> <li>- Pechugas de pollo plancha en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>17</b>	Kcal 617 Lip. 16	P. 35 H.C. 84
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Filete de merluza al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>24</b>	Kcal 655 Lip. 21	P. 33 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Merluza al horno con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>31</b>	Kcal 705 Lip. 16	P. 57 H.C. 85
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Muslo de pollo asado con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**MIÉRCOLES**

<b>04</b>	Kcal 536 Lip. 20	P. 31 H.C. 58
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>11</b>	Kcal 654 Lip. 24	P. 39 H.C. 69
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>18</b>	Kcal 591 Lip. 28	P. 27 H.C. 58
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>25</b>	Kcal 586 Lip. 23	P. 43 H.C. 49
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada mixta</li> <li>- Estofado de pollo en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**JUEVES**

<b>05</b>		
-----------	--	--

<b>12</b>	Kcal 757 Lip. 31	P. 38 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>19</b>	Kcal 574 Lip. 21	P. 34 H.C. 60
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pechugas de pollo plancha en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>26</b>	Kcal 584 Lip. 20	P. 35 H.C. 65
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**VIERNES**

<b>06</b>		
-----------	--	--

<b>13</b>	Kcal 459 Lip. 21	P. 21 H.C. 47
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada mixta</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>20</b>	Kcal 609 Lip. 17	P. 34 H.C. 74
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Bacalao al horno con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>27</b>	Kcal 469 Lip. 20	P. 21 H.C. 52
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Borraja</li> <li>- Filete de merluza al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

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.

