

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**
**10**
**11**
**12**
**13**
**16**
**17**
**18**
**19**
**20**
**23**
**24**
**25**
**26**
**27**
**30**

|           |                    |                  |  |                     |                   |                     |                  |                      |                  |
|-----------|--------------------|------------------|--|---------------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------------|------------------|
| <b>09</b> | Kcal 461<br>Lip. 5 | P. 34<br>H.C. 56 |  | Kcal 809<br>Lip. 24 | P. 35<br>H.C. 113 | Kcal 814<br>Lip. 24 | P. 50<br>H.C. 98 | Kcal 1668<br>Lip. 22 | P. 40<br>H.C. 76 |
|-----------|--------------------|------------------|--|---------------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------------|------------------|

|  |  |  |                                  |                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | - Lentejas con verdura                   |  | - Puré de verdura                | - Arroz con salchichas y chorizo  | - Tallarines carbonara                   | - Patatas a la riojana                       |  |  |  |
|  | - Palometa al horno con tomate y lechuga |  | - Tortilla de patata con lechuga | - Filete de merluza con piperrada | - Estofado de pavo en salsa con ensalada | - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga |  |  |  |
|  | - Fruta                                  |  | - Fruta                          | - Fruta                           | - Fruta                                  | - Yogurt sabores                             |  |  |  |
|  | - Pan                                    |  | - Pan                            | - Pan                             | - Pan                                    | - Pan  |  |  |  |

|           |                     |                  |  |                     |                  |                     |                  |                     |                  |
|-----------|---------------------|------------------|--|---------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------|------------------|
| <b>16</b> | Kcal 600<br>Lip. 18 | P. 27<br>H.C. 82 |  | Kcal 699<br>Lip. 25 | P. 24<br>H.C. 84 | Kcal 635<br>Lip. 30 | P. 23<br>H.C. 68 | Kcal 825<br>Lip. 45 | P. 39<br>H.C. 66 |
|-----------|---------------------|------------------|--|---------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------|------------------|

|  |  |                                 |                                       |                                 |
|--|--|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
|  | - Lentejas con verdura                   | - Arroz a la marinera           | - Sopa de estrellas con pollo y huevo | - Crema de calabaza y zanahoria |
|  | - Palometa al horno con tomate y lechuga | - Nuggets de pollo con ensalada | - Tortilla de patata con ensalada     | - Magro de cerdo en salsa       |
|  | - Fruta                                  | - Fruta                         | - Fruta                               | - Yogurt sabores                |
|  | - Pan                                    | - Pan                           | - Pan                                 | - Pan                           |

|           |                     |                  |  |                     |                  |                     |                   |                     |                  |
|-----------|---------------------|------------------|--|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|---------------------|------------------|
| <b>23</b> | Kcal 600<br>Lip. 18 | P. 27<br>H.C. 82 |  | Kcal 610<br>Lip. 24 | P. 28<br>H.C. 68 | Kcal 784<br>Lip. 24 | P. 37<br>H.C. 103 | Kcal 638<br>Lip. 22 | P. 39<br>H.C. 68 |
|-----------|---------------------|------------------|--|---------------------|------------------|---------------------|-------------------|---------------------|------------------|

|  |                             |   |   |   |
|--|-----------------------------|---|---|---|
|  | - Arroz tres delicias       | - Garbanzos con verdura                             | - Judías verdes rehogadas                                 | - Crema de calabacín                      |
|  | - Huevos cocidos con tomate | - Salmón al horno en salsa de verduras con ensalada | - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con ensalada | - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga |
|  | - Fruta                     | - Fruta   | - Fruta   | - Yogurt natural azucarado                |
|  | - Pan                       | - Pan   | - Pan   | - Pan                                     |

|           |                     |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|---------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>30</b> | Kcal 752<br>Lip. 18 | P. 32<br>H.C. 103 |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|---------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|

|  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | - Lentejas con verdura    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - San Jacobo con ensalada |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - 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.

