

Régimen No Cacahuete

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				01		02	Kcal 849 Lip. 27	P. 30 H.C. 122	03	Kcal 966 Lip. 41	P. 49 H.C. 101
							- Arroz con salchichas y chorizo			- Garbanzos con verdura	
							- Medallones de merluza en salsa verde			- Cerdo guisado a la riojana	
							- Fruta			- Fruta	
							- Pan			- Pan	
06	Kcal 691 Lip. 17	P. 35 H.C. 100		07	Kcal 749 Lip. 22	P. 39 H.C. 96			08	Kcal 737 Lip. 18	P. 44 H.C. 100
	- Lentejas con arroz				- Arroz tres delicias					- Alubias blancas con verdura	
	- Filete de merluza en salsa de tomate				- Pechugas de pollo en salsa de champiñón					- Lomo adobado de cerdo con ensalada	
	- Fruta				- Yogurt natural azucarado					- Fruta	
	- Pan				- Pan					- Pan	
13	Kcal 847 Lip. 48	P. 36 H.C. 69		14	Kcal 622 Lip. 17	P. 45 H.C. 68			15	Kcal 847 Lip. 23	P. 28 H.C. 131
	- Judías verdes rehogadas				- Sopa de ave con fideos					- Arroz con tomate	
	- Magro de cerdo en salsa				- Muslo de pollo asado con ensalada					- Medallones de merluza en salsa marinera	
	- Fruta				- Yogurt sabores					- Fruta	
	- Pan				- Pan					- Pan	
20	Kcal 841 Lip. 21	P. 50 H.C. 109		21	Kcal 763 Lip. 32	P. 30 H.C. 85			22	Kcal 722 Lip. 16	P. 42 H.C. 99
	- Espaguetis boloñesa				- Puré de verdura					- Garbanzos con verdura	
	- Estofado de pavo con verduras				- Escalope de cerdo con lechuga					- Bacalao en salsa verde	
	- Fruta				- Natillas					- Fruta	
	- Pan				- Pan					- Pan	
27	Kcal 782 Lip. 12	P. 46 H.C. 122		28	Kcal 514 Lip. 12	P. 27 H.C. 72			29	Kcal 666 Lip. 28	P. 13 H.C. 86
	- Arroz a la marinera				- Crema de calabacín					- Sopa de estrellas con pollo y huevo	
	- Muslo de pollo asado con ensalada				- Palometa al horno con tomate					- Tortilla de patata con lechuga	
	- Fruta				- Yogurt natural azucarado					- Fruta	
	- Pan				- Pan					- Pan	
30	Kcal 694 Lip. 31	P. 20 H.C. 80		31	Kcal 692 Lip. 17	P. 37 H.C. 99				Kcal 652 Lip. 14	P. 37 H.C. 95
	- Menestra de verduras				- Alubias rojas con verdura					- Alubias rojas con verdura	
	- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro				- Palometa al horno con tomate					- Palometa al horno con tomate	
	- Fruta				- Yogurt natural azucarado					- Fruta	
	- Pan				- Pan					- 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.

