

Régimen No Frutas Con Hueso

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				01		02	Kcal 817 Lip. 27	P. 33 H.C. 112	03	Kcal 934 Lip. 41	P. 51 H.C. 91
							- 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 660 Lip. 17	P. 37 H.C. 90	07	Kcal 717 Lip. 22	P. 41 H.C. 86	08	Kcal 705 Lip. 18	P. 46 H.C. 90	09	Kcal 592 Lip. 26	P. 12 H.C. 76
	- Lentejas con arroz			- Arroz tres delicias			- Alubias blancas con verdura			- Crema de calabaza y zanahoria	
	- Filete de merluza en salsa de tomate			- Pechugas de pollo en salsa de champiñón			- Lomo adobado de cerdo con ensalada			- Tortilla de patata con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
									10	Kcal 936 Lip. 48	P. 25 H.C. 100
										- Espirales salteados con champiñón y bacon	
										- Albóndigas de vacuno a la jardinera	
										- Fruta	
										- Pan	
13	Kcal 815 Lip. 48	P. 38 H.C. 59	14	Kcal 560 Lip. 19	P. 48 H.C. 48	15	Kcal 815 Lip. 23	P. 31 H.C. 121	16	Kcal 576 Lip. 18	P. 15 H.C. 89
	- Judías verdes rehogadas			- Sopa de ave con fideos			- Arroz con tomate			- Mermitako	
	- Magro de cerdo en salsa			- Muslo de pollo asado con ensalada			- Medallones de merluza en salsa marinera			- Huevos villarroy con lechuga	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
									17	Kcal 811 Lip. 18	P. 33 H.C. 131
										- Alubias rojas con verdura	
										- San jacobito con ensalada	
										- Fruta	
										- Pan	
20	Kcal 809 Lip. 21	P. 53 H.C. 99	21	Kcal 731 Lip. 32	P. 33 H.C. 75	22	Kcal 690 Lip. 16	P. 44 H.C. 90	23	Kcal 767 Lip. 27	P. 33 H.C. 98
	- Espaguetis boloñesa			- Puré de verdura			- Garbanzos con verdura			- Paella	
	- Estofado de pavo con verduras			- Escalope de cerdo con lechuga			- Bacalao en salsa verde			- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera	
	- Fruta			- Natillas			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
									24	Kcal 621 Lip. 15	P. 38 H.C. 84
										- Lentejas con verdura	
										- Huevos con tomate	
										- Fruta	
										- Pan	
27	Kcal 750 Lip. 12	P. 48 H.C. 112	28	Kcal 483 Lip. 12	P. 29 H.C. 62	29	Kcal 634 Lip. 28	P. 15 H.C. 76	30	Kcal 662 Lip. 31	P. 23 H.C. 70
	- Arroz a la marinera			- Crema de calabacín			- Sopa de estrellas con pollo y huevo			- Menestra de verduras	
	- Muslo de pollo asado con ensalada			- Palometa al horno con tomate			- Tortilla de patata con lechuga			- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
									31	Kcal 661 Lip. 17	P. 39 H.C. 89
										- Alubias blancas con verdura	
										- Filete de merluza en salsa de verduras	
										- 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.

