

Régimen No Nueces No Uva No Granada No Frutas con Hueso

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 592 Lip. 19	P. 46 H.C. 58			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 natural					- 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 624 Lip. 26	P. 10 H.C. 86
	- Menestra de verduras				- Espirales salteados con champiñón y bacon					- Crema de calabaza y zanahoria	
	- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro				- Guisado de ternera en salsa de verduras					- Tortilla de patata con ensalada	
	- Fruta				- Fruta					- 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.

