CEIP GUILLERMO FATÁS

Curso 2018-2019

MAYO

Régimen No Plátano No Manzana

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