

Régimen No Acelgas

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>02</b>		<b>03</b>		<b>04</b>		<b>05</b>		<b>06</b>	
<b>09</b>		<b>10</b>	Kcal 745 Lip. 30 P. 48 H.C. 67	<b>11</b>	Kcal 622 Lip. 22 P. 26 H.C. 77	<b>12</b>	Kcal 967 Lip. 45 P. 41 H.C. 97	<b>13</b>	Kcal 813 Lip. 26 P. 23 H.C. 119
			- Menestra de verduras - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta Pan		- Patatas a la riojana - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan		- Macarrones carbonara - Alitas de pollo en salsa barbacoa con lechuga - Yogurt sabores Pan		- Garbanzos con verdura - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta Pan
<b>16</b>	Kcal 721 Lip. 25 P. 29 H.C. 96	<b>17</b>	Kcal 606 Lip. 12 P. 55 H.C. 59	<b>18</b>	Kcal 740 Lip. 36 P. 24 H.C. 79	<b>19</b>	Kcal 721 Lip. 28 P. 37 H.C. 77	<b>20</b>	Kcal 724 Lip. 23 P. 29 H.C. 105
	- Coditos salteados con champiñón y bacon - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan		- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan		- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta Pan		- Patatas en salsa verde - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan		- Paella - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta Pan
<b>23</b>	Kcal 782 Lip. 35 P. 38 H.C. 78	<b>24</b>	Kcal 687 Lip. 17 P. 54 H.C. 72	<b>25</b>	Kcal 685 Lip. 29 P. 33 H.C. 73	<b>26</b>	Kcal 949 Lip. 41 P. 29 H.C. 116	<b>27</b>	Kcal 769 Lip. 28 P. 27 H.C. 97
	- Guisantes rehogados - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta Pan		- Alubias blancas con verdura - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan		- Arroz tres delicias - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta Pan		- Tallarines napolitana - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt sabores Pan		- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan
<b>30</b>	Kcal 788 Lip. 26 P. 32 H.C. 104								
	- Macarrones con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - 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.

