

Régimen No Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03		04		05		06									
09		10	Kcal 719 Lip. 32	P. 44 H.C. 61	11	Kcal 643 Lip. 28	P. 22 H.C. 72	12	Kcal 772 Lip. 26	P. 49 H.C. 85	13	Kcal 627 Lip. 24	P. 30 H.C. 70				
			- Menestra de verduras - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta Pan			- Porrusalda - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan			- Macarrones salteados - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogurt sabores Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta Pan					
16	Kcal 715 Lip. 27	P. 26 H.C. 92		17	Kcal 622 Lip. 16	P. 52 H.C. 55		18	Kcal 737 Lip. 37	P. 44 H.C. 57		19	Kcal 638 Lip. 27	P. 33 H.C. 63	20	Kcal 770 Lip. 27	P. 29 H.C. 108
	- Coditos salteados - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan				- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan				- Judías verdes rehogadas - Estofado de ternera con verduras en salsa - Fruta Pan				- Patatas en salsa verde - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan			- Arroz blanco con pollo - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta Pan	
23	Kcal 773 Lip. 38	P. 34 H.C. 71		24	Kcal 703 Lip. 22	P. 52 H.C. 68		25	Kcal 801 Lip. 34	P. 29 H.C. 100		26	Kcal 966 Lip. 45	P. 26 H.C. 112	27	Kcal 786 Lip. 32	P. 24 H.C. 93
	- Guisantes rehogados - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta Pan				- Alubias blancas con verdura - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan				- Arroz blanco con verduras - 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	
30	Kcal 780 Lip. 29	P. 28 H.C. 100															
	- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta 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.

