

Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03		04		05		06						
09		10	Kcal 750 Lip. 34	P. 51 H.C. 58	11	Kcal 664 Lip. 29	P. 30 H.C. 69	12	Kcal 784 Lip. 26	P. 45 H.C. 92	13	Kcal 649 Lip. 24	P. 30 H.C. 74	
			<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura - Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogurt sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan 				
16	Kcal 654 Lip. 24	P. 19 H.C. 91		17	Kcal 675 Lip. 21	P. 52 H.C. 57		18	Kcal 737 Lip. 37	P. 44 H.C. 57		19	Kcal 639 Lip. 27	P. 35 H.C. 62
	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan 				<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Estofado de ternera con verduras en salsa - Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno con tomate - Fruta - Pan 		
23	Kcal 669 Lip. 29	P. 36 H.C. 65		24	Kcal 755 Lip. 22	P. 58 H.C. 74		25	Kcal 836 Lip. 39	P. 28 H.C. 98		26	Kcal 904 Lip. 42	P. 21 H.C. 109
	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Yogurt sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta - Pan 				
30	Kcal 744 Lip. 28	P. 21 H.C. 100												
	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan 													

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

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.

