

Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03		04		05		06						
09		10	Kcal 750 Lip. 34	P. 51 H.C. 58	11	Kcal 643 Lip. 28	P. 22 H.C. 72	12	Kcal 747 Lip. 26	P. 51 H.C. 73	13	Kcal 649 Lip. 24	P. 30 H.C. 74	
			– Menestra de verduras			– Porrusalda			– Macarrones salteados			– Garbanzos con verdura		
			– Estofado de pavo en salsa suave			– Huevos cocidos con tomate			– Muslo de pollo asado con lechuga			– Filete de merluza al horno con ensalada		
			– Fruta			– Fruta			– Yogurt de soja			– Fruta		
			– Pan			– Pan			– Pan			– Pan		
16	Kcal 646 Lip. 24	P. 23 H.C. 85	17	Kcal 675 Lip. 21	P. 52 H.C. 57	18	Kcal 737 Lip. 37	P. 44 H.C. 57	19	Kcal 615 Lip. 27	P. 38 H.C. 50	20	Kcal 719 Lip. 26	P. 26 H.C. 99
	– Coditos salteados			– Lentejas con verdura			– Judías verdes rehogadas			– Patatas en salsa verde			– Arroz blanco con pollo	
	– Filete de merluza al horno en salsa verde			– Muslo de pollo asado con lechuga			– Estofado de ternera con verduras en salsa			– Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga			– Filete de merluza al horno con tomate	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogurt de soja			– Fruta	
	– Pan			– Pan			– Pan			– Pan			– 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 866 Lip. 43	P. 27 H.C. 90	27	Kcal 807 Lip. 32	P. 25 H.C. 98
	– Guisantes rehogados			– Alubias blancas con verdura			– Arroz blanco con verduras			– Tallarines blancos con tomate			– Garbanzos con verdura	
	– Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga			– Estofado de pavo con verduras			– Hamburguesa de ternera 100% en salsa			– Medallones de merluza al horno en salsa verde			– Tortilla de patata con lechuga	
	– Fruta			– Fruta			– Fruta			– Yogurt de soja			– Fruta	
	– Pan			– Pan			– Pan			– Pan			– Pan	
30	Kcal 731 Lip. 28	P. 25 H.C. 93												
	– Macarrones blancos con tomate													
	– Filete de merluza al horno con lechuga													
	– Fruta													
	– Pan													

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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.

