COLEGIO ENRIQUE DE OSSÓ ZARAGOZA - FET Curso 2019-2020 **SEPTIEMBRE**

Régimen No Almejas No Gambas No Camarones No Calamar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
09	10 Kcal 734 P. 53 Lip. 30 H.C. 61 – Menestra de verduras – Estofado de pavo en salsa suave – Fruta Pan	11 Kcal 627 P. 24 Lip. 24 H.C. 75 – Porrusalda – Huevos cocidos con tomate – Fruta Pan	12 Kcal 756 P. 51 Lip. 21 H.C. 88 – Macarrones salteados – Muslo de pollo asado con lechuga – Yogurt sabores Pan	13 Kcal 632 P. 33 Lip. 20 H.C. 78 – Garbanzos con verdura – Filete de merluza al horno con ensalada – Fruta Pan
16 Kcal 721 P. 29 Lip. 25 H.C. 96 – Coditos salteados con champiñón y bacon – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	17 Kcal 606 P. 55 Lip. 12 H.C. 59 – Lentejas con verdura – Muslo de pollo asado con lechuga – Fruta Pan	18 Kcal 740 P. 24 Lip. 36 H.C. 79 – Judías verdes rehogadas – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Fruta Pan	19 Kcal 721 P. 37 Lip. 28 H.C. 77 – Patatas en salsa verde – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan	20 Kcal 724 P. 29 Lip. 23 H.C. 105 – Paella – Filete de merluza en salsa de tomate – Fruta Pan
23 Kcal 782 P. 38 Lip. 35 H.C. 78 – Guisantes rehogados – Escalope de cerdo con lechuga – Fruta Pan	24 Kcal 687 P. 54 Lip. 17 H.C. 72 – Alubias blancas con verdura – Estofado de pavo con verduras – Fruta Pan	25 Kcal 685 P. 33 Lip. 29 H.C. 73 – Arroz tres delicias – Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera – Fruta Pan	26 Kcal 949 P. 29 Lip. 41 H.C. 116 – Tallarines napolitana – Medallones de merluza en salsa verde – Yogurt sabores Pan	27 Kcal 769 P. 27 Lip. 28 H.C. 97 – Garbanzos con verdura – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan
30 Kcal 788 P. 32 Lip. 26 H.C. 104 – Macarrones con tomate – Filete de merluza romana con lechuga – Fruta Pan				

Nota: No utilización de caldos ni condimentos 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.