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

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