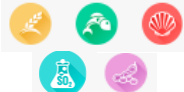








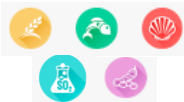
















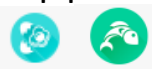









	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana Del 3 al 6	FESTIVO	Ensalada mixta Macarrones con atún y tomate  Fruta de temporada	Coliflor con patata  Pavo al ajillo con pepino  Fruta de temporada	Crema de verduras Arroz de pescado  Yogurt 	Judías blancas con verduritas  Lomo de cerdo rebozado con calabacín  fruta de temporada
		Kcal:913 Hc:121.5g Prot:46.2g Líp:23.9g	Kcal: 656 Hc: 57.3g Prot:68.2g Líp: 13.1g	Kcal:812 Hc:92.9g Prot:40.4g Líp:29.5g	Kcal:901 Hc:93.2g Prot:67.1g Líp:21.8g
2ª semana del 9 al 13	Crema de calabaza y zanahoria Tortilla de patata con lechuga  Fruta de temporada	Sopa de bolitos  Albóndigas de pescado en salsa verde  Fruta de temporada	ensalada de tomate y queso fresco  Pechugas empanadas con lechuga  Fruta de temporada	Arroz tres delicias  Filete de merluza en salsa  Yogurt 	Lentejas con verduritas  Salchichas con lechuga  Fruta de temporada
	Kcal:884 Hc:73g Prot:23.4g Líp:52.3g	Kcal:924 Hc:92.2g Prot:61.4g Líp:32.9g	Kcal: 763 Hc: 29.1g Prot: 59.8g Líp:44g	Kcal: 774 Hc:106.3 Prot:63.1 Líp:8.9	Kcal:818 Hc:60.5 g Prot: 37.8g Líp: 40.2g
3ª semana del 16 al 20	Col con patatas Ternera a la jardinera Fruta de temporada	Crema de puerros Calamares a la romana con lechuga  Fruta de temporada	Ensalada mixta Pasta a la boloñesa  Fruta de temporada	Arroz con pisto triturado  Lenguado rebozado con lechuga  Yogurt 	Alubias pintas estofadas  Alitas de pollo al horno con lechuga  Fruta de temporada
	Kcal:540 Hc:51.8g Prot:36.3g Líp:17.2g	Kcal:850 Hc:79.5g Prot:31.6g Líp:42.1g	Kcal: 900 Hc:37.9g Prot: 60.3g Líp:54.8g	Kcal: 844 Hc:84.2g Prot: 55.7g Líp:26g	Kcal: 815 Hc:41.1g Prot: 63.6g Líp:42.1 g
4ª semana del 23 al 27	Judías v. con patata y zanahoria Pavo al ajillo con champis  Fruta de temporada	Pasta a la carbonara  tortilla de atun con pepino  fruta de temporada	Ensaladilla rusa  Pollo al chilindrón  fruta de temporada	Arroz con tomate  Bacalao en salsa verde  Yogurt 	Garbanzos con verduritas  Hamburguesa de pollo con lechuga  Fruta de temporada

	Kcal: 613 Hc:57.1g Prot: 50.5g Líp:17.1g	Kcal: 979 Hc:74.1g Prot: 59g Líp:48.5g	Kcal:720 Hc:67.1g Prot:38.8g Líp:29.3g	Kcal: 703 Hc:83.5g Prot: 70.1g Líp:18.6	Kcal:801 Hc:82.7g Prot:36.7g Líp:34.5g
5ª semana del 30 al 31	Acelgas con sofrito y patatas Croquetas de jamón con lechuga   Fruta de temporada	Ensalada de pasta    Pastel de pescado con lactonesa         fruta de temporada			
	Kcal:517 Hc:71.6g Prot:16.6g Líp:21.3g	Kcal:921 Hc:86.9g Prot:42.7g Líp:41.4g			

- En caso de alergia alimentaria los productos que contienen alérgenos serán sustituidos por la alternativa correspondiente.
- La ingesta diaria recomendada según los rangos de edad es: niñas/os: 3-8 años 1642kcal-2000kcal 9-13 años 2000 kcal - 2300 kcal, 14-18 años 2300-2800 kcal.
- La proporción del valor energético total correspondiente a la comida principal del día es el 35%. De modo que el aporte calórico de la comida correspondiente según el rango de edad es: 3-8 años 575-610 kcal, 9-13 años 725-798 kcal, 14-18 años 829-1103 kcal.
- La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales de niños/as según la Guía de comedores escolares de Aragón.
- Todos los días se servirá pan y agua.

A continuación se muestra el listado de alérgenos según el Reglamento 1169/2011 por el parlamento Europeo.

LEYENDA DE ALÉRGENOS



Gluten



Sulfitos y dióxido de azufre



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Huevo



Sésamo



Cacahuete



Soja



Lácteos



Frutos secos con cáscara



Apio



Mostaza



Altramuces