

**Régimen Bajo Colesterol**
**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>03</b>	Kcal 590 Lip. 17	P. 31 H.C. 72	<b>04</b>	Kcal 578 Lip. 21	P. 34 H.C. 61	<b>05</b>	Kcal 614 Lip. 26	P. 34 H.C. 61	<b>06</b>	Kcal 845 Lip. 25	P. 56 H.C. 99	<b>07</b>	Kcal 611 Lip. 15	P. 36 H.C. 84
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Filete de merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con ave</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con pollo</li> <li>- Estofado de pollo con patatas naturales</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	
<b>10</b>	Kcal 906 Lip. 38	P. 33 H.C. 111	<b>11</b>	Kcal 726 Lip. 29	P. 49 H.C. 66	<b>12</b>	Kcal 593 Lip. 17	P. 33 H.C. 72	<b>13</b>	Kcal 588 Lip. 21	P. 40 H.C. 57	<b>14</b>	Kcal 781 Lip. 26	P. 39 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Muslo de pollo asado con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Filete de merluza al horno con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Pechugas de pollo plancha en salsa suave</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales blancos con tomate</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	
<b>17</b>	Kcal 797 Lip. 21	P. 48 H.C. 105	<b>18</b>	Kcal 532 Lip. 24	P. 22 H.C. 58	<b>19</b>	Kcal 702 Lip. 21	P. 44 H.C. 79	<b>20</b>	Kcal 551 Lip. 24	P. 34 H.C. 49	<b>21</b>	Kcal 592 Lip. 17	P. 31 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideo con ave</li> <li>- Filete de merluza al horno con limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Jamoncitos de pollo asados en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Filete de merluza al horno con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	
<b>24</b>	Kcal 879 Lip. 38	P. 35 H.C. 99	<b>25</b>	Kcal 615 Lip. 16	P. 35 H.C. 84	<b>26</b>	Kcal 641 Lip. 24	P. 48 H.C. 56	<b>27</b>	Kcal 840 Lip. 28	P. 51 H.C. 98	<b>28</b>	Kcal 533 Lip. 22	P. 32 H.C. 52
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos blancos con tomate</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Filete de merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Estofado de pavo en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Muslo de pollo asado con lechuga</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Borraja</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	

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.



Compromiso  
local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com

www.cuidateycome sano! .com



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.

**Gastronomía Baska**

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea

48100 Mungia (Bizkaia)

Tel.: 94 452 38 00

SUGERENCIAS PARA CENAS:



**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA**

**SUGERENCIA PARA LA CENA**

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

LOCAL responsable  
agroecología RICO saludable  
trabajamos en valores que nos hacen mejores



www.gastronomiabaska.com

