

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03	Kcal 614 Lip. 17	P. 29 H.C. 80	04	Kcal 602 Lip. 21	P. 31 H.C. 68	05	Kcal 721 Lip. 32	P. 13 H.C. 92	06	Kcal 897 Lip. 23	P. 54 H.C. 117	07	Kcal 634 Lip. 15	P. 34 H.C. 92
	- Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan			- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Arroz blanco con pollo - Estofado de pollo con patatas naturales - Yogurt natural azucarado Pan			- Lentejas con verdura - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan	
10	Kcal 929 Lip. 38	P. 30 H.C. 119	11	Kcal 705 Lip. 30	P. 26 H.C. 76	12	Kcal 616 Lip. 17	P. 30 H.C. 80	13	Kcal 641 Lip. 20	P. 37 H.C. 75	14	Kcal 817 Lip. 26	P. 32 H.C. 112
	- Arroz blanco con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan			- Menestra de verduras - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogurt sabores Pan			- Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta Pan	
17	Kcal 820 Lip. 21	P. 46 H.C. 113	18	Kcal 560 Lip. 24	P. 18 H.C. 68	19	Kcal 725 Lip. 21	P. 42 H.C. 87	20	Kcal 698 Lip. 29	P. 15 H.C. 91	21	Kcal 616 Lip. 17	P. 29 H.C. 80
	- Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Sopa de fideo con ave - Filete de merluza al horno con limón - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan			- Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	
24	Kcal 915 Lip. 37	P. 28 H.C. 114	25	Kcal 638 Lip. 16	P. 32 H.C. 92	26	Kcal 664 Lip. 24	P. 45 H.C. 64	27	Kcal 893 Lip. 26	P. 49 H.C. 117	28	Kcal 557 Lip. 22	P. 30 H.C. 60
	- Macarrones blancos con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogurt sabores Pan			- Borraja - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta Pan	

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. 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.



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

