

Régimen Celíaco
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 749 Lip. 23	P. 21 H.C. 111	03	Kcal 736 Lip. 17	P. 54 H.C. 81	04	Kcal 654 Lip. 26	P. 12 H.C. 90	05		06			
	- Macarrones blancos con tomate			- Alubias blancas con verdura			- Puré de verdura							
	- Filete de merluza al horno en salsa verde			- Estofado de pollo en salsa suave			- Tortilla de patata con lechuga							
	- Fruta			- Fruta			- Fruta							
	Pan			Pan			Pan							
09	Kcal 626 Lip. 23	P. 40 H.C. 62	10	Kcal 586 Lip. 16	P. 31 H.C. 78	11	Kcal 831 Lip. 27	P. 34 H.C. 116	12	Kcal 820 Lip. 33	P. 39 H.C. 83	13	Kcal 745 Lip. 22	P. 23 H.C. 111
	- Judías verdes rehogadas			- Patatas con verdura			- Arroz blanco con tomate			- Alubias rojas con verdura			- Macarrones blancos con tomate	
	- Muslo de pollo asado con lechuga			- Pechugas de pollo plancha en salsa suave			- Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada			- Hamburguesa de ternera 100% en salsa			- Bacalao al horno con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
16	Kcal 749 Lip. 22	P. 33 H.C. 109	17	Kcal 640 Lip. 16	P. 32 H.C. 92	18	Kcal 680 Lip. 34	P. 26 H.C. 68	19	Kcal 637 Lip. 23	P. 34 H.C. 68	20	Kcal 633 Lip. 17	P. 32 H.C. 82
	- Arroz blanco con verduras			- Lentejas con verdura			- Sopa de fideo con ave			- Crema de calabacín			- Alubias blancas con verdura	
	- Jamoncitos de pollo asados en salsa			- Filete de merluza al horno con lechuga			- Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga			- Pechugas de pollo plancha en salsa suave			- Bacalao al horno con tomate	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
23	Kcal 915 Lip. 37	P. 28 H.C. 114	24	Kcal 679 Lip. 21	P. 31 H.C. 88	25	Kcal 886 Lip. 25	P. 47 H.C. 118	26	Kcal 646 Lip. 22	P. 35 H.C. 73	27	Kcal 492 Lip. 20	P. 19 H.C. 59
	- Macarrones blancos con tomate			- Garbanzos con verdura			- Arroz blanco con tomate			- Patatas en salsa verde			- Borraja	
	- Hamburguesa de ternera 100% en salsa			- Merluza al horno con tomate			- Estofado de pollo en salsa suave			- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga			- Filete de merluza al horno con lechuga	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
30	Kcal 499 Lip. 18	P. 17 H.C. 67	31	Kcal 729 Lip. 16	P. 54 H.C. 92									
	- Crema de calabaza y zanahoria			- Lentejas con verdura										
	- Filete de merluza al horno con lechuga			- Muslo de pollo asado con lechuga										
	- Fruta			- Fruta										
	Pan			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.

