

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
07

 Kcal 682
Lip. 18

 P. 36
H.C. 94

- Lentejas con verdura
- Merluza al horno con tomate
- Fruta
- Pan

08

 Kcal 737
Lip. 20

 P. 34
H.C. 109

- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

09

 Kcal 680
Lip. 19

 P. 41
H.C. 79

- Alubias blancas con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

10

 Kcal 699
Lip. 29

 P. 15
H.C. 91

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogurt natural azucarado
- Pan

11

 Kcal 836
Lip. 21

 P. 43
H.C. 117

- Macarrones blancos con tomate
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

14

 Kcal 697
Lip. 32

 P. 12
H.C. 86

- Judías verdes rehogadas
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

15

 Kcal 690
Lip. 19

 P. 49
H.C. 79

- Patatas en salsa verde
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 729
Lip. 22

 P. 22
H.C. 114

- Arroz blanco con tomate
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

17

 Kcal 666
Lip. 27

 P. 34
H.C. 70

- Sopa de fideo con ave
- Jamoncitos de pollo asados en salsa
- Yogurt sabores
- Pan

18

 Kcal 654
Lip. 19

 P. 30
H.C. 85

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

21

 Kcal 780
Lip. 21

 P. 33
H.C. 113

- Macarrones blancos con tomate
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

22

 Kcal 560
Lip. 20

 P. 28
H.C. 67

- Puré de verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 607
Lip. 15

 P. 31
H.C. 79

- Alubias blancas con verdura
- Bacalao al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

24

 Kcal 951
Lip. 38

 P. 37
H.C. 119

- Arroz blanco con pollo
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Natillas
- Pan

25

 Kcal 688
Lip. 15

 P. 35
H.C. 100

- Lentejas con verdura
- Huevos cocidos con tomate
- Fruta
- Pan

28

 Kcal 698
Lip. 30

 P. 13
H.C. 90

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

29

 Kcal 873
Lip. 23

 P. 47
H.C. 121

- Arroz blanco con tomate
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 656
Lip. 19

 P. 30
H.C. 85

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza al horno con ensalada
- 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

