

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	01	Kcal 715 Lip. 21	P. 20 H.C. 110		02	Kcal 695 Lip. 31	P. 34 H.C. 67		03	Kcal 882 Lip. 36	P. 32 H.C. 110		04	Kcal 595 Lip. 18	P. 30 H.C. 78
		- Macarrones blancos con tomate				- Menestra de verduras				- Arroz blanco con verduras				- Patatas con verdura	
		- Filete de merluza al horno en salsa verde				- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga				- Hamburguesa de ternera 100% en salsa				- Jamoncitos de pollo asados en salsa	
		- Fruta				- Fruta				- Yogurt sabores				- Fruta	
		- Pan				- Pan				- Pan				- Pan	
07	08	09	Kcal 659 Lip. 27	P. 12 H.C. 91	10	Kcal 694 Lip. 21	P. 33 H.C. 85	11	Kcal 726 Lip. 19	P. 32 H.C. 105					
			- Crema de calabaza y zanahoria			- Garbanzos con verdura				- Macarrones salteados					
			- Tortilla de patata con lechuga			- Filete de merluza al horno con ensalada				- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga					
			- Fruta			- Yogurt natural azucarado				- Fruta					
			- Pan			- Pan				- Pan					
14	15	16	Kcal 626 Lip. 25	P. 30 H.C. 69	17	Kcal 653 Lip. 19	P. 33 H.C. 80	18	Kcal 957 Lip. 26	P. 51 H.C. 129					
			- Sopa de fideo con ave			- Alubias blancas con verdura				- Arroz blanco con tomate					
			- Jamoncitos de pollo asados en salsa			- Filete de merluza al horno en salsa suave				- Estofado de pollo con verduras					
			- Fruta			- Yogurt sabores				- Natillas					
			- Pan			- Pan				- Pan					
21	22	23	Kcal 719 Lip. 21	P. 20 H.C. 110	24			25							
			- Macarrones blancos con tomate												
			- Filete de merluza al horno con ensalada												
			- Fruta												
			- Pan												
28	29	30			31										

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.





www.compromisolocal.com



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

www.cuidateycome sano! .com



SALUD Y NUTRICIÓN A TU ALCANCE

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

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

www.gastronomiabaska.com

