

Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	01	Kcal 748 Lip. 24	P. 29 H.C. 103		02	Kcal 657 Lip. 29	P. 39 H.C. 59		03	Kcal 859 Lip. 36	P. 34 H.C. 102		04	Kcal 720 Lip. 34	P. 31 H.C. 72			
		- Macarrones blancos con tomate				- Menestra de verduras				- Arroz blanco con verduras				- Patatas con verdura				
		- Filete de merluza en salsa verde				- Pechugas de pavo plancha con lechuga				- Hamburguesa de ternera 100% en salsa				- Alitas de pollo en salsa barbacoa con lechuga				
		- Fruta				- Fruta				- Yogurt sabores				- Fruta				
		- Pan				- Pan				- Pan				- Pan				
07					08				09	Kcal 634 Lip. 27	P. 14 H.C. 82		10	Kcal 697 Lip. 22	P. 38 H.C. 81			
						- Crema de calabaza y zanahoria				- Garbanzos con verdura				- Espirales salteados				
						- Tortilla de patata con lechuga				- Filete de merluza romana con ensalada				- Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga				
						- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta				
						- Pan				- Pan				- Pan				
14	Kcal 675 Lip. 25	P. 40 H.C. 60		15	Kcal 596 Lip. 26	P. 27 H.C. 64		16	Kcal 623 Lip. 26	P. 35 H.C. 63		17	Kcal 681 Lip. 22	P. 38 H.C. 76		18	Kcal 891 Lip. 30	P. 17 H.C. 139
	- Lentejas con verdura				- Judías verdes rehogadas				- Sopa de fideo con ave				- Alubias blancas con verdura			- Arroz con tomate		
	- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera con lechuga				- Filete de merluza en salsa de tomate				- Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada				- Merluza en salsa meniere			- Huevos villarroy con lechuga		
	- Fruta				- Fruta				- Fruta				- Yogurt sabores			- Postre dulce		
	- Pan				- Pan				- Pan				- Pan			- Pan		
21	Kcal 656 Lip. 28	P. 15 H.C. 85		22	Kcal 715 Lip. 19	P. 51 H.C. 78		23	Kcal 732 Lip. 22	P. 29 H.C. 103		24				25		
	- Puré de verdura				- Garbanzos con verdura				- Macarrones blancos con tomate									
	- Tortilla de patata con ensalada				- Estofado de pollo en salsa con ensalada				- Filete de merluza romana con ensalada									
	- Fruta				- Fruta				- Fruta									
	- Pan				- Pan				- Pan									
28				29				30					31					

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.cuidatey come sano.com](http://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

