

Régimen No Huevo No Lácteo No Lentejas No Pescado

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

|           |                                                                                                       |                                                                                                      |                   |           |                                                                                           |                                                                                                                  |                  |           |                                                                                                                   |                                                                                                                         |                  |           |                                                                                                             |                                                                                                    |                  |                                                                                          |                     |                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
|           | <b>01</b>                                                                                             | Kcal 818<br>Lip. 26                                                                                  | P. 32<br>H.C. 112 |           | <b>02</b>                                                                                 | Kcal 695<br>Lip. 31                                                                                              | P. 34<br>H.C. 67 |           | <b>03</b>                                                                                                         | Kcal 857<br>Lip. 37                                                                                                     | P. 34<br>H.C. 98 |           | <b>04</b>                                                                                                   | Kcal 595<br>Lip. 18                                                                                | P. 30<br>H.C. 78 |                                                                                          |                     |                   |
|           |                                                                                                       | - Macarrones blancos con tomate<br>- Filete de ternera a la plancha en salsa suave<br>- Fruta<br>Pan |                   |           |                                                                                           | - Menestra de verduras<br>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga<br>- Fruta<br>Pan                           |                  |           |                                                                                                                   | - Arroz blanco con verduras<br>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa<br>- Yogurt de soja<br>Pan                        |                  |           |                                                                                                             | - Patatas con verdura<br>- Jamoncitos de pollo asados en salsa<br>- Fruta<br>Pan                   |                  |                                                                                          |                     |                   |
| <b>07</b> |                                                                                                       |                                                                                                      |                   |           | <b>08</b>                                                                                 |                                                                                                                  |                  |           | <b>09</b>                                                                                                         | Kcal 605<br>Lip. 23                                                                                                     | P. 30<br>H.C. 69 |           | <b>10</b>                                                                                                   | Kcal 807<br>Lip. 33                                                                                | P. 43<br>H.C. 76 |                                                                                          |                     |                   |
|           |                                                                                                       |                                                                                                      |                   |           |                                                                                           | - Crema de calabaza y zanahoria<br>- Filete de ternera a la plancha en salsa suave con lechuga<br>- Fruta<br>Pan |                  |           |                                                                                                                   | - Garbanzos con verdura<br>- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave con ensalada<br>- Yogurt de soja<br>Pan |                  |           |                                                                                                             | - Macarrones salteados<br>- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga<br>- Fruta<br>Pan |                  |                                                                                          |                     |                   |
| <b>14</b> | Kcal 691<br>Lip. 30                                                                                   | P. 26<br>H.C. 79                                                                                     |                   | <b>15</b> | Kcal 633<br>Lip. 26                                                                       | P. 30<br>H.C. 68                                                                                                 |                  | <b>16</b> | Kcal 626<br>Lip. 25                                                                                               | P. 30<br>H.C. 69                                                                                                        |                  | <b>17</b> | Kcal 731<br>Lip. 24                                                                                         | P. 48<br>H.C. 70                                                                                   |                  | <b>18</b>                                                                                | Kcal 887<br>Lip. 25 | P. 53<br>H.C. 109 |
|           | - Patatas con verdura<br>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa<br>- Fruta<br>Pan                     |                                                                                                      |                   |           | - Judías verdes rehogadas<br>- Lomo fresco de cerdo plancha con verdura<br>- Fruta<br>Pan |                                                                                                                  |                  |           | - Sopa de fideo con ave<br>- Jamoncitos de pollo asados en salsa<br>- Fruta<br>Pan                                |                                                                                                                         |                  |           | - Alubias blancas con verdura<br>- Filete de ternera a la plancha en salsa suave<br>- Yogurt de soja<br>Pan |                                                                                                    |                  | - Arroz blanco con tomate<br>- Estofado de pollo con verduras<br>- Yogurt de soja<br>Pan |                     |                   |
| <b>21</b> | Kcal 632<br>Lip. 28                                                                                   | P. 25<br>H.C. 69                                                                                     |                   | <b>22</b> | Kcal 775<br>Lip. 20                                                                       | P. 54<br>H.C. 87                                                                                                 |                  | <b>23</b> | Kcal 824<br>Lip. 26                                                                                               | P. 32<br>H.C. 113                                                                                                       |                  | <b>24</b> |                                                                                                             |                                                                                                    |                  | <b>25</b>                                                                                |                     |                   |
|           | - Puré de verdura<br>- Filete de jamón de cerdo plancha en salsa suave con ensalada<br>- Fruta<br>Pan |                                                                                                      |                   |           | - Garbanzos con verdura<br>- Estofado de pollo en salsa suave<br>- Fruta<br>Pan           |                                                                                                                  |                  |           | - Macarrones blancos con tomate<br>- Filete de ternera a la plancha en salsa suave con ensalada<br>- Fruta<br>Pan |                                                                                                                         |                  |           |                                                                                                             |                                                                                                    |                  |                                                                                          |                     |                   |
| <b>28</b> |                                                                                                       |                                                                                                      |                   | <b>29</b> |                                                                                           |                                                                                                                  |                  | <b>30</b> |                                                                                                                   |                                                                                                                         |                  | <b>31</b> |                                                                                                             |                                                                                                    |                  |                                                                                          |                     |                   |

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; 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](http://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](http://www.gastronomiabaska.com)

