

Régimen No Cerdo

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**01**
**04**
**05**
**06**
**07**

 Kcal 858 P. 54  
Lip. 24 H.C. 104

- Macarrones napolitana
- Muslo de pollo asado con verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**08**

 Kcal 632 P. 36  
Lip. 19 H.C. 75

- Garbanzos con verdura
- Merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

**11**

 Kcal 535 P. 12  
Lip. 22 H.C. 72

- Borraja
- Huevos villarroy con lechuga
- Fruta
- Pan

**12**

 Kcal 793 P. 40  
Lip. 20 H.C. 117

- Arroz blanco con tomate
- Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga
- Fruta
- Pan

**13**

 Kcal 591 P. 35  
Lip. 17 H.C. 69

- Alubias rojas con verdura
- Filete de merluza al horno con limón
- Fruta
- Pan

**14**

 Kcal 685 P. 33  
Lip. 29 H.C. 71

- Patatas en salsa verde
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

**15**

 Kcal 711 P. 30  
Lip. 23 H.C. 96

- Espirales con atún
- Filete de merluza al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

**18**

 Kcal 843 P. 35  
Lip. 34 H.C. 103

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

**19**

 Kcal 600 P. 35  
Lip. 18 H.C. 63

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza romana con lechuga
- Fruta
- Pan

**20**

 Kcal 623 P. 35  
Lip. 26 H.C. 63

- Sopa de fideo con ave
- Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada
- Fruta
- Pan

**21**

 Kcal 673 P. 18  
Lip. 29 H.C. 83

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

**22**

 Kcal 636 P. 35  
Lip. 20 H.C. 75

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

**25**

 Kcal 770 P. 49  
Lip. 21 H.C. 96

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

**26**

 Kcal 690 P. 38  
Lip. 21 H.C. 83

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza en salsa de tomate
- Fruta
- Pan

**27**

 Kcal 621 P. 39  
Lip. 23 H.C. 60

- Judías verdes rehogadas
- Estofado de pollo en salsa con ensalada
- Fruta
- Pan

**28**

 Kcal 748 P. 30  
Lip. 22 H.C. 108

- Arroz blanco con verduras
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

**29**

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.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.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)

