

Régimen No Huevo No Lácteo No Lentejas No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
04
05
06
07 Kcal 851 Lip. 24 P. 49 H.C. 105

- Macarrones blancos con tomate
- Muslo de pollo asado con verduras
- Yogurt de soja
- Pan

08 Kcal 774 Lip. 30 P. 37 H.C. 85

- Garbanzos con verdura
- Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

11 Kcal 603 Lip. 24 P. 31 H.C. 65

- Borraja
- Filete de ternera a la plancha con verduras
- Fruta
- Pan

12 Kcal 794 Lip. 22 P. 35 H.C. 117

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

13 Kcal 735 Lip. 17 P. 53 H.C. 87

- Alubias rojas con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

14 Kcal 706 Lip. 33 P. 32 H.C. 67

- Patatas con verdura
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Yogurt de soja
- Pan

15 Kcal 783 Lip. 23 P. 31 H.C. 111

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

18 Kcal 867 Lip. 34 P. 33 H.C. 111

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

19 Kcal 657 Lip. 25 P. 30 H.C. 77

- Porrusalda
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

20 Kcal 626 Lip. 25 P. 30 H.C. 69

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

21 Kcal 600 Lip. 25 P. 35 H.C. 55

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de ternera a la plancha con lechuga
- Yogurt de soja
- Pan

22 Kcal 674 Lip. 17 P. 43 H.C. 81

- Alubias blancas con verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

25 Kcal 837 Lip. 31 P. 27 H.C. 110

- Macarrones blancos con tomate
- Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

26 Kcal 770 Lip. 24 P. 43 H.C. 91

- Garbanzos con verdura
- Filete de ternera a la plancha con verduras
- Fruta
- Pan

27 Kcal 659 Lip. 24 P. 42 H.C. 64

- Judías verdes rehogadas
- Estofado de pollo en salsa suave
- Fruta
- Pan

28 Kcal 812 Lip. 23 P. 50 H.C. 102

- Arroz blanco con verduras
- Muslo de pollo asado con verduras
- Yogurt de soja
- Pan

29

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



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

