

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
05
06

 Kcal 659 P. 12
 Lip. 27 H.C. 91
 - Crema de calabaza y zanahoria
 - Tortilla de patata con lechuga
 - Fruta
 Pan

07

 Kcal 638 P. 32
 Lip. 16 H.C. 92
 - Lentejas con verdura
 - Filete de merluza al horno en salsa suave
 - Fruta
 Pan

08

 Kcal 718 P. 29
 Lip. 36 H.C. 68
 - Sopa de fideo con ave
 - Filete de cabezada de cerdo plancha con ensalada
 - Yogurt natural azucarado
 Pan

09

 Kcal 684 P. 41
 Lip. 18 H.C. 81
 - Alubias rojas con verdura
 - Jamoncitos de pollo asados en salsa
 - Fruta
 Pan

12

 Kcal 717 P. 20
 Lip. 21 H.C. 110
 - Macarrones blancos con tomate
 - Filete de merluza al horno con lechuga
 - Fruta
 Pan

13

 Kcal 810 P. 55
 Lip. 20 H.C. 94
 - Garbanzos con verdura
 - Estofado de pollo con patatas naturales
 - Fruta
 Pan

14

 Kcal 721 P. 25
 Lip. 22 H.C. 109
 - Arroz blanco con verduras
 - Merluza al horno con tomate
 - Fruta
 Pan

15

 Kcal 733 P. 39
 Lip. 31 H.C. 70
 - Menestra de verduras
 - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga
 - Yogurt sabores
 Pan

16

 Kcal 607 P. 32
 Lip. 20 H.C. 73
 - Patatas en salsa verde
 - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga
 - Fruta
 Pan

19

 Kcal 695 P. 27
 Lip. 19 H.C. 108
 - Arroz blanco con pollo
 - Bacalao al horno en salsa verde
 - Fruta
 Pan

20

 Kcal 723 P. 26
 Lip. 38 H.C. 70
 - Sopa de fideo con ave
 - Hamburguesa de ternera 100% en salsa
 - Fruta
 Pan

21

 Kcal 736 P. 54
 Lip. 17 H.C. 81
 - Alubias blancas con verdura
 - Estofado de pollo en salsa suave
 - Fruta
 Pan

22

 Kcal 694 P. 15
 Lip. 28 H.C. 91
 - Puré de verdura
 - Tortilla de patata con ensalada
 - Yogurt natural azucarado
 Pan

23
26

 Kcal 806 P. 42
 Lip. 21 H.C. 111
 - Macarrones blancos con tomate
 - Muslo de pollo asado con lechuga
 - Fruta
 Pan

27

 Kcal 585 P. 30
 Lip. 22 H.C. 66
 - Borraja
 - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con patatas naturales
 - Fruta
 Pan

28

 Kcal 652 P. 30
 Lip. 19 H.C. 85
 - Garbanzos con verdura
 - Filete de merluza al horno en salsa suave
 - Fruta
 Pan

29

 Kcal 664 P. 24
 Lip. 24 H.C. 82
 - Porrusalda
 - Huevos cocidos con tomate
 - Yogurt sabores
 Pan

30

 Kcal 742 P. 34
 Lip. 20 H.C. 110
 - Arroz blanco con verduras
 - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga
 - Fruta
 Pan

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

