

Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
05
06

 Kcal 634 P. 14
Lip. 27 H.C. 82
 - Crema de calabaza y zanahoria
 - Tortilla de patata con lechuga
 - Fruta
 Pan

07

 Kcal 659 P. 35
Lip. 23 H.C. 66
 - Lentejas con verdura
 - Merluza en salsa americana
 - Fruta
 Pan

08

 Kcal 634 P. 39
Lip. 25 H.C. 62
 - Sopa de letras con ave
 - Pechugas de pollo plancha con ensalada
 - Yogurt natural azucarado
 Pan

09

 Kcal 666 P. 44
Lip. 19 H.C. 74
 - Alubias rojas con verdura
 - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada
 - Fruta
 Pan

12

 Kcal 724 P. 31
Lip. 22 H.C. 100
 - Macarrones napolitana
 - Merluza al horno con lechuga
 - Fruta
 Pan

13

 Kcal 764 P. 57
Lip. 20 H.C. 82
 - Garbanzos con verdura
 - Estofado de pollo con patatas naturales
 - Fruta
 Pan

14

 Kcal 790 P. 32
Lip. 23 H.C. 119
 - Arroz con verduras
 - Filete de merluza en salsa de tomate
 - Fruta
 Pan

15

 Kcal 718 P. 20
Lip. 33 H.C. 80
 - Menestra de verduras
 - Huevos villarroy con lechuga
 - Yogurt sabores
 Pan

16

 Kcal 607 P. 44
Lip. 18 H.C. 67
 - Patatas en salsa verde
 - Muslo de pollo asado con lechuga
 - Fruta
 Pan

19

 Kcal 740 P. 32
Lip. 22 H.C. 108
 - Arroz blanco con pollo
 - Bacalao en salsa verde
 - Fruta
 Pan

20

 Kcal 657 P. 30
Lip. 33 H.C. 61
 - Sopa de fideo con ave
 - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
 - Fruta
 Pan

21

 Kcal 675 P. 51
Lip. 16 H.C. 73
 - Alubias blancas con verdura
 - Estofado de pollo en salsa con ensalada
 - Fruta
 Pan

22

 Kcal 695 P. 18
Lip. 30 H.C. 85
 - Puré de verdura
 - Tortilla de patata con ensalada
 - Yogurt natural azucarado
 Pan

23
26

 Kcal 897 P. 37
Lip. 39 H.C. 98
 - Códigos blancos con tomate
 - Alitas de pollo en salsa barbacoa con lechuga
 - Fruta
 Pan

27

 Kcal 619 P. 15
Lip. 28 H.C. 75
 - Borraja
 - Tortilla de patata
 - Fruta
 Pan

28

 Kcal 681 P. 34
Lip. 23 H.C. 81
 - Garbanzos con verdura
 - Merluza en salsa meniere
 - Fruta
 Pan

29

 Kcal 645 P. 27
Lip. 24 H.C. 75
 - Porrusalda
 - Huevos cocidos con tomate y lechuga
 - Yogurt sabores
 Pan

30

 Kcal 793 P. 42
Lip. 18 H.C. 120
 - Arroz con verduras
 - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga
 - Fruta
 Pan

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

