

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 682 Lip. 18 P. 36 H.C. 94 - Lentejas con verdura - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan	04 Kcal 770 Lip. 20 P. 35 H.C. 116 - Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con champiñón y patata parisina - Fruta Pan	05 Kcal 661 Lip. 27 P. 12 H.C. 91 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan	06 Kcal 773 Lip. 29 P. 40 H.C. 80 - Alubias blancas con verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	07 Kcal 881 Lip. 35 P. 27 H.C. 113 - Macarrones blancos con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan
10 Kcal 586 Lip. 23 P. 20 H.C. 70 - Judías verdes rehogadas - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan	11 Kcal 723 Lip. 23 P. 47 H.C. 80 - Porrusalda - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan	12 Kcal 729 Lip. 22 P. 22 H.C. 114 - Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan	13 Kcal 666 Lip. 27 P. 34 H.C. 70 - Sopa de fideo con ave - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Yogurt sabores Pan	14 Kcal 654 Lip. 19 P. 30 H.C. 85 - Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan
17 Kcal 867 Lip. 34 P. 33 H.C. 111 - Arroz blanco con pollo - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan	18 Kcal 879 Lip. 48 P. 41 H.C. 73 - Puré de verdura - Magro de cerdo en salsa - Fruta Pan	19 Kcal 613 Lip. 17 P. 30 H.C. 79 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan	20 Kcal 825 Lip. 25 P. 35 H.C. 112 - Macarrones blancos con tomate - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Yogurt sabores Pan	21 Kcal 688 Lip. 15 P. 35 H.C. 100 - Lentejas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan
24 Kcal 485 Lip. 19 P. 18 H.C. 59 - Borraja - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan	25 Kcal 867 Lip. 27 P. 36 H.C. 124 - Arroz blanco con tomate - Filete de ternera a la plancha en salsa suave con verduras - Fruta Pan	26 Kcal 695 Lip. 32 P. 16 H.C. 84 - Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	27 Kcal 694 Lip. 21 P. 33 H.C. 85 - Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	28 Kcal 589 Lip. 18 P. 34 H.C. 73 - Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Fruta Pan
31 Kcal 806 Lip. 21 P. 42 H.C. 111 - Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado 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

