

Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 629 Lip. 18 P. 39 H.C. 66 - Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga - Fruta Pan	04 Kcal 773 Lip. 22 P. 40 H.C. 110 - Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan	05 Kcal 636 Lip. 27 P. 14 H.C. 83 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan	06 Kcal 607 Lip. 19 P. 35 H.C. 67 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	07 Kcal 874 Lip. 37 P. 37 H.C. 98 - Espirales con atún - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan
10 Kcal 586 Lip. 26 P. 11 H.C. 75 - Judías verdes rehogadas - Huevos villarroy con lechuga - Fruta Pan	11 Kcal 665 Lip. 23 P. 43 H.C. 71 - Porrusalda - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan	12 Kcal 821 Lip. 28 P. 28 H.C. 118 - Arroz con tomate - Merluza en salsa americana - Fruta Pan	13 Kcal 663 Lip. 28 P. 39 H.C. 64 - Sopa de fideo con ave - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Yogurt sabores Pan	14 Kcal 770 Lip. 27 P. 28 H.C. 97 - Garbanzos con verdura - Varitas de merluza con lechuga - Fruta Pan
17 Kcal 847 Lip. 28 P. 41 H.C. 115 - Arroz con pollo - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera con lechuga - Fruta Pan	18 Kcal 650 Lip. 27 P. 14 H.C. 84 - Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan	19 Kcal 636 Lip. 20 P. 35 H.C. 75 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	20 Kcal 814 Lip. 25 P. 43 H.C. 101 - Espaguetis blancos con tomate - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Yogurt sabores Pan	21 Kcal 603 Lip. 16 P. 35 H.C. 65 - Lentejas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan
24 Kcal 536 Lip. 23 P. 23 H.C. 60 - Borraja - Merluza en salsa meniere - Fruta Pan	25 Kcal 848 Lip. 27 P. 38 H.C. 117 - Arroz con tomate - Filete de ternera a la plancha en salsa suave con verduras - Fruta Pan	26 Kcal 707 Lip. 32 P. 18 H.C. 85 - Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	27 Kcal 697 Lip. 22 P. 38 H.C. 81 - Garbanzos con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	28 Kcal 565 Lip. 18 P. 34 H.C. 67 - Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Fruta Pan
31 Kcal 897 Lip. 39 P. 37 H.C. 98 - Coditos blancos con tomate - Alitas de pollo en salsa barbacoa 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.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

