

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------------------|-----------|---|-------------------|-----------|---|-------------------|-----------|---|-------------------|-----------|---|-------------------|
| 03 | Kcal 629 Lip. 18 | P. 39 H.C. 66 | 04 | Kcal 674 Lip. 21 | P. 41 H.C. 80 | 05 | Kcal 636 Lip. 27 | P. 14 H.C. 83 | 06 | Kcal 775 Lip. 30 | P. 45 H.C. 74 | 07 | Kcal 923 Lip. 34 | P. 33 H.C. 120 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Escalope de cerdo con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con atún - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan | |
| 10 | Kcal 593 Lip. 26 | P. 12 H.C. 76 | 11 | Kcal 655 Lip. 21 | P. 45 H.C. 72 | 12 | Kcal 821 Lip. 28 | P. 28 H.C. 118 | 13 | Kcal 645 Lip. 26 | P. 38 H.C. 64 | 14 | Kcal 770 Lip. 27 | P. 28 H.C. 97 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Huevos villarroy con lechuga - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Yogurt sabores - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Varitas de merluza con lechuga - Fruta - Pan | |
| 17 | Kcal 847 Lip. 28 | P. 41 H.C. 115 | 18 | Kcal 807 Lip. 44 | P. 37 H.C. 68 | 19 | Kcal 636 Lip. 20 | P. 35 H.C. 75 | 20 | Kcal 845 Lip. 26 | P. 47 H.C. 102 | 21 | Kcal 603 Lip. 16 | P. 35 H.C. 65 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con pollo - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis boloñesa - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Yogurt sabores - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta - Pan | |
| 24 | Kcal 552 Lip. 25 | P. 24 H.C. 57 | 25 | Kcal 925 Lip. 33 | P. 28 H.C. 131 | 26 | Kcal 689 Lip. 30 | P. 17 H.C. 85 | 27 | Kcal 697 Lip. 22 | P. 38 H.C. 81 | 28 | Kcal 740 Lip. 20 | P. 20 H.C. 119 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Borrajás estofadas - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Yogurt natural azucarado - Pan | | | <ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - San jacobó con lechuga - Fruta - Pan | |
| 31 | Kcal 921 Lip. 41 | P. 38 H.C. 99 | | | | | | | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Coditos 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

