

**Régimen Bajo en Hidratos de Carbono**
**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**03**

- Borraja
- Jamoncitos de pollo asados
- Yogur natural

**04**

- Crema de calabacín
- Merluza al horno con tomate
- Yogur natural

**05**

- Puré de verdura
- Tortilla francesa con lechuga
- Yogur natural

**06**

- Coliflor
- Pechugas de pollo plancha
- Yogur natural

**07**

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Yogur natural

**10**

- Puré de verdura
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural

**11**

- Borraja
- Pechugas de pollo plancha con lechuga
- Yogur natural

**12**

- Crema de calabacín
- Huevos cocidos con tomate
- Yogur natural

**13**

- Brócoli
- Jamoncitos de pollo asados
- Yogur natural

**14**

- Puré de verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Yogur natural

**17**

- Crema de calabacín
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural

**18**

- Puré de verdura
- Tortilla francesa con lechuga
- Yogur natural

**19**

- Borraja
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Yogur natural

**20**

- Coliflor
- Huevos cocidos con tomate
- Yogur natural

**21**

- Crema de calabaza y zanahoria
- Jamoncitos de pollo asados
- Yogur natural

**24**
**25**
**26**
**27**
**28**

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. "El agua será la única bebida que acompañe a la comida".



**Compromiso local**

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://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. *cuídate y come 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](http://www.gastronomiabaska.com)

