

Régimen Celíaco
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03	Kcal 569 Lip. 29	P. 27 H.C. 50	04	Kcal 714 Lip. 26	P. 25 H.C. 98	05	Kcal 807 Lip. 32	P. 25 H.C. 98	06	Kcal 809 Lip. 27	P. 36 H.C. 101	07	Kcal 492 Lip. 23	P. 17 H.C. 55
	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo asados - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur natural azucarado - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan 	
10	Kcal 525 Lip. 20	P. 19 H.C. 66	11	Kcal 719 Lip. 24	P. 32 H.C. 94	12	Kcal 641 Lip. 21	P. 32 H.C. 74	13	Kcal 766 Lip. 29	P. 52 H.C. 67	14	Kcal 724 Lip. 26	P. 22 H.C. 103
	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas con verdura - Filete de merluza al horno con zanahoria - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan 	
17	Kcal 621 Lip. 34	P. 23 H.C. 55	18	Kcal 807 Lip. 32	P. 25 H.C. 98	19	Kcal 656 Lip. 24	P. 19 H.C. 91	20	Kcal 568 Lip. 23	P. 23 H.C. 68	21	Kcal 837 Lip. 30	P. 33 H.C. 107
	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Natillas - Pan 	
24			25			26			27			28		

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; 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. "El agua será la única bebida que acompañe a la comida".



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



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

