

Régimen No Frutos Secos No Frutas Con Hueso No Piel de Frutas

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>03</b>	Kcal 579 Lip. 29	P. 27 H.C. 52	<b>04</b>	Kcal 797 Lip. 26	P. 30 H.C. 115	<b>05</b>	Kcal 783 Lip. 32	P. 24 H.C. 93	<b>06</b>	Kcal 824 Lip. 26	P. 42 H.C. 101	<b>07</b>	Kcal 489 Lip. 23	P. 17 H.C. 54
	- Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta Pan			- Arroz con verduras - Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogur natural azucarado Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	
<b>10</b>	Kcal 723 Lip. 29	P. 33 H.C. 84	<b>11</b>	Kcal 711 Lip. 24	P. 37 H.C. 88	<b>12</b>	Kcal 616 Lip. 21	P. 32 H.C. 70	<b>13</b>	Kcal 726 Lip. 30	P. 47 H.C. 59	<b>14</b>	Kcal 748 Lip. 26	P. 26 H.C. 106
	- Lentejas con verdura - Merluza al horno con verduras - Fruta Pan			- Coditos salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan			- Guisantes rehogados - Estofado de pollo en salsa con lechuga - Yogur natural Pan			- Arroz blanco con tomate - Merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	
<b>17</b>	Kcal 688 Lip. 37	P. 25 H.C. 63	<b>18</b>	Kcal 783 Lip. 32	P. 24 H.C. 93	<b>19</b>	Kcal 672 Lip. 24	P. 28 H.C. 87	<b>20</b>	Kcal 565 Lip. 23	P. 21 H.C. 69	<b>21</b>	Kcal 825 Lip. 30	P. 38 H.C. 100
	- Menestra de verduras - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Espirales salteados - Merluza al horno con lechuga - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan			- Macarrones blancos con tomate - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Natillas Pan	
<b>24</b>			<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

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)

