

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03	Kcal 579 Lip. 29	P. 27 H.C. 52	04	Kcal 797 Lip. 26	P. 30 H.C. 115	05	Kcal 783 Lip. 32	P. 24 H.C. 93	06	Kcal 824 Lip. 26	P. 42 H.C. 101	07	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	
10	Kcal 723 Lip. 29	P. 33 H.C. 84	11	Kcal 711 Lip. 24	P. 37 H.C. 88	12	Kcal 616 Lip. 21	P. 32 H.C. 70	13	Kcal 726 Lip. 30	P. 47 H.C. 59	14	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	
17	Kcal 688 Lip. 37	P. 25 H.C. 63	18	Kcal 783 Lip. 32	P. 24 H.C. 93	19	Kcal 672 Lip. 24	P. 28 H.C. 87	20	Kcal 565 Lip. 23	P. 21 H.C. 69	21	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	
24			25			26			27			28		

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



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

