

Régimen No Lácteo

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 771 Lip. 28 | P. 43 H.C. 82 | 07 | Kcal 492 Lip. 23 | P. 17 H.C. 55 |
| | - Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo asados - Fruta Pan | | | - Arroz blanco con verduras - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan | | | - Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan | | | - Espaguetis blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur de soja Pan | | | - Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan | |
| 10 | Kcal 638 Lip. 21 | P. 32 H.C. 82 | 11 | Kcal 711 Lip. 24 | P. 37 H.C. 88 | 12 | Kcal 641 Lip. 21 | P. 32 H.C. 74 | 13 | Kcal 741 Lip. 30 | P. 55 H.C. 55 | 14 | Kcal 724 Lip. 26 | P. 22 H.C. 103 |
| | - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno con zanahoria - 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 suave - Yogur de soja Pan | | | - 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 648 Lip. 24 | P. 24 H.C. 85 | 20 | Kcal 568 Lip. 23 | P. 23 H.C. 68 | 21 | Kcal 760 Lip. 29 | P. 40 H.C. 81 |
| | - Menestra de verduras - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan | | | - Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan | | | - Espirales salteados - Filete de 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 - Yogur de soja Pan | |
| 24 | | | 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | | |

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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.cuidateycomesano.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

