

Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 763 Lip. 23	P. 37 H.C. 101		02	Kcal 604 Lip. 16	P. 35 H.C. 74		03	Kcal 613 Lip. 25	P. 36 H.C. 57		04	Kcal 598 Lip. 18	P. 35 H.C. 63				
				- Macarrones napolitana				- Alubias blancas con verdura				- Judías verdes rehogadas			- Lentejas con verdura						
				- Jamoncitos de pollo asados en salsa				- Huevos cocidos con tomate y lechuga				- Pechugas de pollo plancha en salsa suave			- Filete de merluza romana con lechuga						
				- Fruta				- Fruta				- Yogur sabores			- Fruta						
				- Pan				- Pan				- Pan			- Pan						
			07	Kcal 714 Lip. 22	P. 32 H.C. 98		08	Kcal 692 Lip. 17	P. 47 H.C. 82		09	Kcal 633 Lip. 27	P. 14 H.C. 82		10			11			
				- Coditos salteados				- Garbanzos con verdura				- Crema de calabaza y zanahoria									
				- Filete de merluza en salsa de tomate				- Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga				- Tortilla de patata con lechuga									
				- Fruta				- Fruta				- Fruta									
				- Pan				- Pan				- Pan									
			14	Kcal 614 Lip. 17	P. 43 H.C. 60		15	Kcal 536 Lip. 24	P. 23 H.C. 59		16	Kcal 604 Lip. 16	P. 35 H.C. 74		17	Kcal 719 Lip. 22	P. 31 H.C. 102		18	Kcal 626 Lip. 24	P. 39 H.C. 59
				- Lentejas con verdura				- Sopa de fideo con ave				- Alubias blancas con verdura			- Arroz blanco con verduras				- Judías verdes rehogadas		
				- Jamoncitos de pollo asados en salsa				- Filete de merluza al horno con zanahoria				- Huevos cocidos con tomate y lechuga			- Merluza al horno con lechuga				- Estofado de pollo en salsa con lechuga		
				- Fruta				- Fruta				- Fruta			- Yogur sabores				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan			- Pan				- Pan		
			21	Kcal 701 Lip. 29	P. 40 H.C. 68		22	Kcal 753 Lip. 25	P. 29 H.C. 103		23	Kcal 655 Lip. 20	P. 42 H.C. 74		24	Kcal 747 Lip. 34	P. 21 H.C. 85		25	Kcal 703 Lip. 20	P. 32 H.C. 103
				- Menestra de verduras				- Macarrones blancos con tomate				- Garbanzos con verdura			- Sopa de letras con ave				- Arroz blanco con pollo		
				- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura				- Merluza en salsa meniere				- Jamoncitos de pollo asados en salsa			- Tortilla de patata con lechuga				- Merluza al horno con lechuga		
				- Fruta				- Fruta				- Fruta			- Yogur natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan			- Pan				- Pan		
			28	Kcal 547 Lip. 23	P. 23 H.C. 61		29	Kcal 683 Lip. 21	P. 39 H.C. 79		30	Kcal 717 Lip. 17	P. 41 H.C. 98		31	Kcal 749 Lip. 27	P. 30 H.C. 80				
				- Judías verdes rehogadas				- Alubias blancas con verdura				- Espirales salteados			- Lentejas con verdura						
				- Huevos cocidos con tomate				- Filete de merluza en salsa verde con lechuga				- Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga			- Tortilla de patata con lechuga						
				- Fruta				- Fruta				- Fruta			- Yogur sabores						
				- Pan				- Pan				- Pan			- Pan						

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.cuidateycome 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

