

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06	Kcal 660 Lip. 17	P. 37 H.C. 90
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta - Pan 		

07	Kcal 717 Lip. 22	P. 41 H.C. 86
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogurt natural azucarado - Pan 		

08	Kcal 705 Lip. 18	P. 46 H.C. 90
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Fruta - Pan 		

09	Kcal 592 Lip. 26	P. 12 H.C. 76
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan 		

10	Kcal 936 Lip. 48	P. 25 H.C. 100
<ul style="list-style-type: none"> - Espirales salteados con champiñón y bacon - Albóndigas de vacuno a la jardinera - Fruta - Pan 		

13	Kcal 815 Lip. 48	P. 38 H.C. 59
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan 		

14	Kcal 590 Lip. 17	P. 48 H.C. 58
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Muslo de pollo asado con ensalada - Yogurt sabores - Pan 		

15	Kcal 815 Lip. 23	P. 31 H.C. 121
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Medallones de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan 		

16	Kcal 576 Lip. 18	P. 15 H.C. 89
<ul style="list-style-type: none"> - Marmitako - Huevos villarroy con lechuga - Fruta - Pan 		

17	Kcal 811 Lip. 18	P. 33 H.C. 131
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - San jacob con ensalada - Fruta - Pan 		

20	Kcal 809 Lip. 21	P. 53 H.C. 99
<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis boloñesa - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan 		

21	Kcal 731 Lip. 32	P. 33 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Escalope de cerdo con lechuga - Natillas - Pan 		

22	Kcal 690 Lip. 16	P. 44 H.C. 90
<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan 		

23	Kcal 767 Lip. 27	P. 33 H.C. 98
<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta - Pan 		

24	Kcal 621 Lip. 15	P. 38 H.C. 84
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Huevos con tomate - Fruta - Pan 		

27	Kcal 750 Lip. 12	P. 48 H.C. 112
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a la marinera - Muslo de pollo asado con ensalada - Fruta - Pan 		

28	Kcal 483 Lip. 12	P. 29 H.C. 62
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Palometa al horno con tomate - Yogurt natural azucarado - Pan 		

29	Kcal 634 Lip. 28	P. 15 H.C. 76
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 		

30	Kcal 662 Lip. 31	P. 23 H.C. 70
<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro - Fruta - Pan 		

31	Kcal 661 Lip. 17	P. 39 H.C. 89
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta - 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.

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	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

06 Kcal 660 P. 37
Lip. 17 H.C. 90

- Lentils with rice
- Hake fillet with tomato
- Fruit
- Bread

07 Kcal 717 P. 41
Lip. 22 H.C. 86

- Fried rice
- Chicken breasts in mushroom sauce
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

08 Kcal 705 P. 46
Lip. 18 H.C. 90

- White beans with vegetables
- Marinated pork loin with salad
- Fruit
- Bread

09 Kcal 592 P. 12
Lip. 26 H.C. 76

- Pumpkin and carrot cream
- Spanish omelette with salad
- Fruit
- Bread

10 Kcal 936 P. 25
Lip. 48 H.C. 100

- Spirals sautéed with mushrooms and bacon
- Veal meatballs with mixed vegetables
- Fruit
- Bread

13 Kcal 815 P. 38
Lip. 48 H.C. 59

- Sautéed green beans
- Stewed pork in sauce
- Fruit
- Bread

14 Kcal 590 P. 48
Lip. 17 H.C. 58

- Fowl soup with noodles
- Grilled chicken thigh with salad
- Different flavors yogurt
- Bread

15 Kcal 815 P. 31
Lip. 23 H.C. 121

- Rice with tomato sauce
- Hake slice in seafood sauce
- Fruit
- Bread

16 Kcal 576 P. 15
Lip. 18 H.C. 89

- Tuna stew
- Villarroy eggs with lettuce
- Fruit
- Bread

17 Kcal 811 P. 33
Lip. 18 H.C. 131

- Red beans with vegetables
- San Jacobo with salad
- Fruit
- Bread

20 Kcal 809 P. 53
Lip. 21 H.C. 99

- Bolognese spaghetti
- Turkey stew with vegetables
- Fruit
- Bread

21 Kcal 731 P. 33
Lip. 32 H.C. 75

- Vegetable cream
- Pork escalope with lettuce
- Custard
- Bread

22 Kcal 690 P. 44
Lip. 16 H.C. 90

- Chickpeas with vegetables
- Baked cod in green sauce
- Fruit
- Bread

23 Kcal 767 P. 33
Lip. 27 H.C. 98

- Paella
- 100% veal hamburger in vegetable sauce
- Fruit
- Bread

24 Kcal 621 P. 38
Lip. 15 H.C. 84

- Lentils with vegetables
- Eggs with tomato
- Fruit
- Bread

27 Kcal 750 P. 48
Lip. 12 H.C. 112

- Grilled chicken thigh with salad
- Fruit
- Bread

28 Kcal 483 P. 29
Lip. 12 H.C. 62

- Courgette cream
- Bream baked with tomato
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

29 Kcal 634 P. 15
Lip. 28 H.C. 76

- Stars soup with chicken and egg
- Spanish omelette with lettuce
- Fruit
- Bread

30 Kcal 662 P. 23
Lip. 31 H.C. 70

- Vegetable stew
- Frankfurters with tomato and diced potatoes
- Fruit
- Bread

31 Kcal 661 P. 39
Lip. 17 H.C. 89

- White beans with vegetables
- Hake fillet in vegetable sauce
- Fruit
- Bread



FOOD EATEN AT LUNCHTIME	DINNER SUGGESTIONS
Rice, pasta, potatoes or pulses	Raw or cooked vegetables
Vegetables	Rice, pasta or potatoes
Meat	Fish or meat
Fish	Meat or egg
Egg	Fish or meat
Fruit	Dairy or fruit
Dairy	Fruit

www.gastronomiabaska.com