

Régimen Celíaco

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

<b>02</b>		<b>03</b>		<b>04</b>		<b>05</b>		<b>06</b>									
<b>09</b>		<b>10</b>	Kcal 750 Lip. 34	P. 51 H.C. 58	<b>11</b>	Kcal 643 Lip. 28	P. 22 H.C. 72	<b>12</b>	Kcal 784 Lip. 26	P. 45 H.C. 92	<b>13</b>	Kcal 649 Lip. 24	P. 30 H.C. 74				
			- Menestra de verduras - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta - Pan			- Porrusalda - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan			- Macarrones salteados - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogurt sabores - Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan					
<b>16</b>	Kcal 654 Lip. 24	P. 19 H.C. 91		<b>17</b>	Kcal 675 Lip. 21	P. 52 H.C. 57		<b>18</b>	Kcal 737 Lip. 37	P. 44 H.C. 57		<b>19</b>	Kcal 639 Lip. 27	P. 35 H.C. 62	<b>20</b>	Kcal 719 Lip. 26	P. 26 H.C. 99
	- Macarrones salteados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan				- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta - Pan				- Judías verdes rehogadas - Estofado de ternera con verduras en salsa - Fruta - Pan				- Patatas en salsa verde - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan			- Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno con tomate - Fruta - Pan	
<b>23</b>	Kcal 669 Lip. 29	P. 36 H.C. 65		<b>24</b>	Kcal 755 Lip. 22	P. 58 H.C. 74		<b>25</b>	Kcal 836 Lip. 39	P. 28 H.C. 98		<b>26</b>	Kcal 904 Lip. 42	P. 21 H.C. 109	<b>27</b>	Kcal 807 Lip. 32	P. 25 H.C. 98
	- Guisantes rehogados - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan				- Alubias blancas con verdura - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan				- Arroz blanco con verduras - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta - Pan				- Macarrones blancos con tomate - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Yogurt sabores - Pan			- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	
<b>30</b>	Kcal 744 Lip. 28	P. 21 H.C. 100															
	- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan																

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. 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.

