

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03	Kcal 643 Lip. 20	P. 33 H.C. 76	04	Kcal 602 Lip. 20	P. 36 H.C. 68	05	Kcal 691 Lip. 30	P. 17 H.C. 85	06	Kcal 956 Lip. 30	P. 39 H.C. 135	07	Kcal 547 Lip. 15	P. 34 H.C. 56
	- Alubias rojas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Fruta - Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Arroz con pollo - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro - Yogurt natural azucarado - Pan			- Lentejas con verdura - Bacalao al horno con lechuga - Fruta - Pan	
10	Kcal 835 Lip. 28	P. 28 H.C. 122	11	Kcal 728 Lip. 34	P. 30 H.C. 71	12	Kcal 620 Lip. 18	P. 35 H.C. 75	13	Kcal 646 Lip. 19	P. 40 H.C. 77	14	Kcal 1107 Lip. 49	P. 60 H.C. 105
	- Arroz con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan			- Menestra de verduras - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan			- Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogurt sabores - Pan			- Espirales con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada - Fruta - Pan	
17	Kcal 962 Lip. 39	P. 31 H.C. 126	18	Kcal 514 Lip. 22	P. 22 H.C. 59	19	Kcal 705 Lip. 21	P. 45 H.C. 79	20	Kcal 673 Lip. 29	P. 18 H.C. 83	21	Kcal 738 Lip. 25	P. 27 H.C. 93
	- Arroz con salchichas y chorizo - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Filete de merluza al horno con limón - Fruta - Pan			- Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan			- Alubias rojas con verdura - Varitas de merluza con lechuga - Fruta - Pan	
24	Kcal 873 Lip. 34	P. 39 H.C. 101	25	Kcal 621 Lip. 20	P. 35 H.C. 64	26	Kcal 717 Lip. 35	P. 37 H.C. 61	27	Kcal 761 Lip. 25	P. 21 H.C. 115	28	Kcal 591 Lip. 25	P. 35 H.C. 57
	- Coditos con atún - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo en salsa con ensalada - Fruta - Pan			- Paella - Huevos villarroy con lechuga - Yogurt sabores - Pan			- Borrajas estofadas - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - 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.



Compromiso
local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com

gastro
nomía
baska

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

