

Régimen No Cacahuete No Nueces No Manzana No Frutas con Hueso

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 667 Lip. 20 P. 31 H.C. 84 - Alubias rojas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	04 Kcal 625 Lip. 20 P. 34 H.C. 76 - Crema de calabacín - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Fruta Pan	05 Kcal 733 Lip. 32 P. 15 H.C. 93 - Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	06 Kcal 941 Lip. 22 P. 58 H.C. 127 - Arroz con pollo - Estofado de pollo con patatas naturales - Yogurt natural azucarado Pan	07 Kcal 570 Lip. 15 P. 31 H.C. 64 - Lentejas con verdura - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan
10 Kcal 933 Lip. 38 P. 30 H.C. 120 - Arroz con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan	11 Kcal 709 Lip. 30 P. 27 H.C. 76 - Menestra de verduras - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan	12 Kcal 644 Lip. 18 P. 32 H.C. 83 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	13 Kcal 639 Lip. 20 P. 37 H.C. 74 - Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogurt natural Pan	14 Kcal 1106 Lip. 47 P. 55 H.C. 113 - Espirales blancos con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada - Fruta Pan
17 Kcal 820 Lip. 21 P. 46 H.C. 113 - Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan	18 Kcal 556 Lip. 24 P. 20 H.C. 66 - Sopa de fideo con ave - Filete de merluza al horno con limón - Fruta Pan	19 Kcal 728 Lip. 21 P. 43 H.C. 87 - Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta Pan	20 Kcal 696 Lip. 29 P. 15 H.C. 90 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	21 Kcal 600 Lip. 17 P. 28 H.C. 76 - Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan
24 Kcal 897 Lip. 34 P. 36 H.C. 109 - Códigos con atún - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta Pan	25 Kcal 644 Lip. 20 P. 32 H.C. 72 - Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	26 Kcal 730 Lip. 35 P. 34 H.C. 67 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo en salsa con ensalada - Fruta Pan	27 Kcal 863 Lip. 28 P. 49 H.C. 106 - Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogurt natural Pan	28 Kcal 604 Lip. 23 P. 32 H.C. 67 - Borraja - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

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.compromisocal.com

www.cuidateycome sano! .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

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.



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

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



gastro
nomía
baska