

Régimen No Carne (sí ave)

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 659 Lip. 20 P. 34 H.C. 80 - Alubias rojas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	04 Kcal 578 Lip. 21 P. 34 H.C. 61 - Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan	05 Kcal 710 Lip. 33 P. 18 H.C. 85 - Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	06 Kcal 874 Lip. 23 P. 56 H.C. 110 - Arroz blanco con pollo - Estofado de pollo con patatas naturales - Yogurt natural azucarado Pan	07 Kcal 610 Lip. 15 P. 36 H.C. 84 - Lentejas con verdura - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan
10 Kcal 861 Lip. 25 P. 49 H.C. 115 - Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	11 Kcal 686 Lip. 31 P. 29 H.C. 69 - Menestra de verduras - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan	12 Kcal 642 Lip. 18 P. 35 H.C. 79 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	13 Kcal 617 Lip. 20 P. 38 H.C. 69 - Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogurt sabores Pan	14 Kcal 795 Lip. 31 P. 29 H.C. 98 - Espirales blancos con tomate - Tortilla francesa con ensalada - Fruta Pan
17 Kcal 797 Lip. 21 P. 48 H.C. 105 - Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan	18 Kcal 532 Lip. 24 P. 23 H.C. 59 - Sopa de fideo con ave - Filete de merluza al horno con limón - Fruta Pan	19 Kcal 702 Lip. 21 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta Pan	20 Kcal 675 Lip. 29 P. 18 H.C. 83 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	21 Kcal 754 Lip. 25 P. 27 H.C. 97 - Alubias rojas con verdura - Varitas de merluza con lechuga - Fruta Pan
24 Kcal 789 Lip. 31 P. 29 H.C. 97 - Coditos blancos con tomate - Tortilla francesa - Fruta Pan	25 Kcal 684 Lip. 19 P. 37 H.C. 92 - Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	26 Kcal 641 Lip. 24 P. 48 H.C. 56 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta Pan	27 Kcal 853 Lip. 29 P. 20 H.C. 129 - Arroz blanco con tomate - Huevos villarroy con lechuga - Yogurt sabores Pan	28 Kcal 557 Lip. 20 P. 43 H.C. 52 - Borraja - Muslo de pollo asado 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

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.

Gastronomía Baska

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea

48100 Mungia (Bizkaia)

Tel.: 94 452 38 00

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



www.gastronomiabaska.com

