

Régimen No Cerdo

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

<b>03</b> Kcal 643 Lip. 20 P. 33 H.C. 76 - Alubias rojas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	<b>04</b> Kcal 602 Lip. 20 P. 36 H.C. 68 - Crema de calabacín - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Fruta Pan	<b>05</b> Kcal 710 Lip. 33 P. 18 H.C. 85 - Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	<b>06</b> Kcal 918 Lip. 22 P. 61 H.C. 120 - Arroz con pollo - Estofado de pollo con patatas naturales - Yogurt natural azucarado Pan	<b>07</b> Kcal 547 Lip. 15 P. 34 H.C. 56 - Lentejas con verdura - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan
<b>10</b> Kcal 910 Lip. 38 P. 33 H.C. 112 - Arroz con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan	<b>11</b> Kcal 686 Lip. 31 P. 29 H.C. 69 - Menestra de verduras - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 620 Lip. 18 P. 35 H.C. 75 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	<b>13</b> Kcal 646 Lip. 19 P. 40 H.C. 77 - Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogurt sabores Pan	<b>14</b> Kcal 795 Lip. 31 P. 29 H.C. 98 - Espirales blancos con tomate - Tortilla francesa con ensalada - Fruta Pan
<b>17</b> Kcal 797 Lip. 21 P. 48 H.C. 105 - Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 532 Lip. 24 P. 23 H.C. 59 - Sopa de fideo con ave - Filete de merluza al horno con limón - Fruta Pan	<b>19</b> Kcal 705 Lip. 21 P. 45 H.C. 79 - Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta Pan	<b>20</b> Kcal 673 Lip. 29 P. 18 H.C. 83 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	<b>21</b> Kcal 738 Lip. 25 P. 27 H.C. 93 - Alubias rojas con verdura - Varitas de merluza con lechuga - Fruta Pan
<b>24</b> Kcal 873 Lip. 34 P. 39 H.C. 101 - Coditos con atún - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta Pan	<b>25</b> Kcal 621 Lip. 20 P. 35 H.C. 64 - Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	<b>26</b> Kcal 706 Lip. 35 P. 37 H.C. 60 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo en salsa con ensalada - Fruta Pan	<b>27</b> Kcal 853 Lip. 29 P. 20 H.C. 129 - Arroz blanco con tomate - Huevos villarroy con lechuga - Yogurt sabores Pan	<b>28</b> 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

