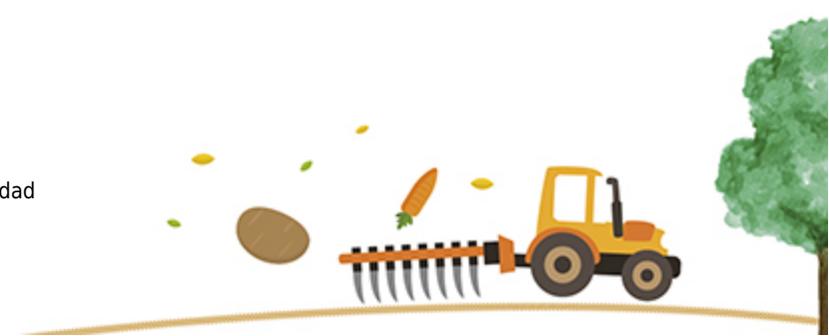


Régimen Rico en Fibra

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 03 Kcal 590 Lip. 17 P. 31 H.C. 72 - Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno 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 533 Lip. 22 P. 32 H.C. 52 - Borraja - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta Pan | 06 Kcal 628 Lip. 24 P. 44 H.C. 57 - Ensalada vegetal - Estofado de pollo con patatas naturales - Fruta Pan | 07 Kcal 611 Lip. 15 P. 36 H.C. 84 - Lentejas con verdura - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan |
| 10 Kcal 629 Lip. 36 P. 26 H.C. 50 - Ensalada mixta - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan | 11 Kcal 726 Lip. 29 P. 49 H.C. 66 - Menestra de verduras - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan | 12 Kcal 593 Lip. 17 P. 33 H.C. 72 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta Pan | 13 Kcal 578 Lip. 18 P. 37 H.C. 67 - Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta Pan | 14 Kcal 616 Lip. 27 P. 35 H.C. 56 - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta Pan |
| 17 Kcal 657 Lip. 22 P. 45 H.C. 64 - Crema de calabacín - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan | 18 Kcal 471 Lip. 23 P. 19 H.C. 48 - Ensalada vegetal - 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 536 Lip. 20 P. 31 H.C. 58 - Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta Pan | 21 Kcal 592 Lip. 17 P. 31 H.C. 72 - Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan |
| 24 Kcal 629 Lip. 36 P. 26 H.C. 50 - Ensalada mixta - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan | 25 Kcal 615 Lip. 16 P. 35 H.C. 84 - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno 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 651 Lip. 19 P. 49 H.C. 71 - Crema de guisantes - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan | 28 Kcal 533 Lip. 22 P. 32 H.C. 52 - Borraja - Lomo fresco de cerdo plancha 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

