

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
07

Kcal 629 P. 39
Lip. 18 H.C. 66

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga
- Fruta
- Pan

08

Kcal 674 P. 41
Lip. 21 H.C. 80

- Arroz tres delicias
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

09

Kcal 737 P. 41
Lip. 28 H.C. 74

- Alubias blancas con verdura
- Escalope de cerdo con lechuga
- Fruta
- Pan

10

Kcal 675 P. 18
Lip. 29 H.C. 83

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogurt natural azucarado
- Pan

11

Kcal 923 P. 33
Lip. 34 H.C. 120

- Espirales con atún
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Fruta
- Pan

14

Kcal 593 P. 12
Lip. 26 H.C. 76

- Judías verdes rehogadas
- Huevos villarroy con lechuga
- Fruta
- Pan

15

Kcal 631 P. 44
Lip. 19 H.C. 71

- Patatas en salsa verde
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

16

Kcal 821 P. 28
Lip. 28 H.C. 118

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa americana
- Fruta
- Pan

17

Kcal 645 P. 38
Lip. 26 H.C. 64

- Sopa de ave con fideos
- Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada
- Yogurt sabores
- Pan

18

Kcal 770 P. 28
Lip. 27 H.C. 97

- Garbanzos con verdura
- Varitas de merluza con lechuga
- Fruta
- Pan

21

Kcal 797 P. 46
Lip. 20 H.C. 106

- Macarrones boloñesa
- Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga
- Fruta
- Pan

22

Kcal 862 P. 50
Lip. 43 H.C. 69

- Puré de verdura
- Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada
- Fruta
- Pan

23

Kcal 630 P. 36
Lip. 18 H.C. 75

- Alubias blancas con verdura
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

24

Kcal 931 P. 45
Lip. 31 H.C. 123

- Arroz con pollo
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera con lechuga
- Natillas
- Pan

25

Kcal 599 P. 35
Lip. 16 H.C. 64

- Lentejas con verdura
- Huevos cocidos con tomate
- Fruta
- Pan

28

Kcal 676 P. 15
Lip. 30 H.C. 82

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

29

Kcal 859 P. 29
Lip. 32 H.C. 118

- Paella
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Fruta
- Pan

30

Kcal 659 P. 35
Lip. 20 H.C. 81

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza romana con ensalada
- 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

