

Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
07

 Kcal 629
Lip. 18

 P. 39
H.C. 66

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

08

 Kcal 773
Lip. 22

 P. 40
H.C. 110

- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

09

 Kcal 569
Lip. 17

 P. 32
H.C. 67

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

10

 Kcal 675
Lip. 29

 P. 18
H.C. 83

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

11

 Kcal 829
Lip. 23

 P. 53
H.C. 103

- Espirales con atún
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

14

 Kcal 586
Lip. 26

 P. 11
H.C. 75

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

15

 Kcal 631
Lip. 19

 P. 44
H.C. 71

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

16

 Kcal 821
Lip. 28

 P. 28
H.C. 118

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

17

 Kcal 663
Lip. 28

 P. 39
H.C. 64

- Sopa de fideo con ave
- Jaconcitos de pollo asados en salsa con ensalada
- Yogurt sabores
- Pan

18

 Kcal 770
Lip. 27

 P. 28
H.C. 97

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

21

 Kcal 767
Lip. 19

 P. 42
H.C. 105

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

22

 Kcal 585
Lip. 19

 P. 42
H.C. 61

- Puré de verdura
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 630
Lip. 18

 P. 36
H.C. 75

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

24

 Kcal 931
Lip. 31

 P. 45
H.C. 123

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

25

 Kcal 599
Lip. 16

 P. 35
H.C. 64

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

28

 Kcal 676
Lip. 30

 P. 15
H.C. 82

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

29

 Kcal 849
Lip. 23

 P. 49
H.C. 113

- Arroz blanco con tomate
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 659
Lip. 20

 P. 35
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

gastro
nomía
baska

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



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

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

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

www.gastronomiabaska.com

