

Régimen No Lentejas No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
07

 Kcal 520 P. 22
Lip. 17 H.C. 66

- Puré de verdura
- Huevos cocidos con tomate
- Fruta
- Pan

08

 Kcal 714 P. 37
Lip. 20 H.C. 102

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

09

 Kcal 760 P. 42
Lip. 28 H.C. 78

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

10

 Kcal 676 P. 18
Lip. 29 H.C. 84

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

11

 Kcal 800 P. 50
Lip. 21 H.C. 102

- Espirales blancos con tomate
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

14

 Kcal 674 P. 15
Lip. 32 H.C. 78

- Judías verdes rehogadas
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

15

 Kcal 700 P. 49
Lip. 23 H.C. 72

- Porrusalda
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 809 P. 37
Lip. 27 H.C. 109

- Arroz blanco con tomate
- Filete de ternera a la plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

17

 Kcal 638 P. 38
Lip. 27 H.C. 59

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

18

 Kcal 695 P. 44
Lip. 22 H.C. 77

- Garbanzos con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

21

 Kcal 745 P. 40
Lip. 21 H.C. 98

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

22

 Kcal 839 P. 50
Lip. 41 H.C. 67

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

23

 Kcal 711 P. 56
Lip. 17 H.C. 78

- Alubias blancas con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

24

 Kcal 928 P. 40
Lip. 38 H.C. 111

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

25

 Kcal 637 P. 30
Lip. 21 H.C. 76

- Guisantes rehogados
- Huevos cocidos con tomate
- Fruta
- Pan

28

 Kcal 675 P. 15
Lip. 30 H.C. 82

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

29

 Kcal 849 P. 49
Lip. 23 H.C. 113

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

30

 Kcal 697 P. 44
Lip. 22 H.C. 78

- Garbanzos con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

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

