

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

	<b>01</b>	Kcal 772 Lip. 26	P. 30 H.C. 103		<b>02</b>	Kcal 759 Lip. 35	P. 40 H.C. 69		<b>03</b>	Kcal 809 Lip. 34	P. 32 H.C. 93		<b>04</b>	Kcal 758 Lip. 38	P. 33 H.C. 71
		- Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan				- Menestra de verduras - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan				- Arroz tres delicias - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt sabores - Pan			- Patatas a la riojana - Alitas de pollo en salsa barbacoa con lechuga - Fruta - Pan		
<b>07</b>				<b>09</b>	Kcal 634 Lip. 27	P. 14 H.C. 82		<b>10</b>	Kcal 697 Lip. 22	P. 38 H.C. 81		<b>11</b>	Kcal 740 Lip. 20	P. 42 H.C. 98	
	<b>08</b>				- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan				- Garbanzos con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Yogurt natural azucarado - Pan				- Espirales salteados con champiñón y bacon - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Fruta - Pan		
<b>14</b>	Kcal 675 Lip. 25	P. 40 H.C. 60	<b>15</b>	Kcal 604 Lip. 26	P. 27 H.C. 65	<b>16</b>	Kcal 605 Lip. 24	P. 35 H.C. 64	<b>17</b>	Kcal 681 Lip. 22	P. 38 H.C. 76	<b>18</b>	Kcal 891 Lip. 30	P. 17 H.C. 139	
	- Lentejas con verdura - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta - Pan		- Sopa de ave con fideos - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Fruta - Pan		- Alubias blancas con verdura - Merluza en salsa meniere - Yogurt sabores - Pan					- Arroz con tomate - Huevos villarroy con lechuga - Postre dulce - Pan		
<b>21</b>	Kcal 656 Lip. 28	P. 15 H.C. 85	<b>22</b>	Kcal 715 Lip. 19	P. 51 H.C. 78	<b>23</b>	Kcal 756 Lip. 24	P. 31 H.C. 103	<b>24</b>			<b>25</b>			
	- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan			- Garbanzos con verdura - Estofado de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan		- Macarrones con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan									
<b>28</b>			<b>29</b>			<b>30</b>			<b>31</b>						

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.





www.compromisolocal.com



## 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

www.cuidateycome sano! .com



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

