

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
05
06
Kcal 634
Lip. 27

P. 14
H.C. 82

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

07
Kcal 659
Lip. 23

P. 35
H.C. 66

- Lentejas con verdura
- Merluza en salsa americana
- Fruta
- Pan

08
Kcal 791
Lip. 26

P. 24
H.C. 114

- Sopa de letras
- San jacobito con ensalada
- Yogurt natural azucarado
- Pan

09
Kcal 666
Lip. 19

P. 44
H.C. 74

- Alubias rojas con verdura
- Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada
- Fruta
- Pan

12
Kcal 724
Lip. 22

P. 31
H.C. 100

- Macarrones napolitana
- Merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

13
Kcal 802
Lip. 28

P. 35
H.C. 98

- Garbanzos con verdura
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro
- Fruta
- Pan

14
Kcal 790
Lip. 23

P. 32
H.C. 119

- Arroz con verduras
- Filete de merluza en salsa de tomate
- Fruta
- Pan

15
Kcal 758
Lip. 36

P. 21
H.C. 83

- Menestra de verduras
- Huevos villarroy con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

16
Kcal 631
Lip. 21

P. 35
H.C. 74

- Patatas en salsa verde
- Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga
- Fruta
- Pan

19
Kcal 707
Lip. 22

P. 30
H.C. 101

- Paella
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

20
Kcal 639
Lip. 31

P. 30
H.C. 62

- Sopa de ave con fideos
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

21
Kcal 675
Lip. 16

P. 51
H.C. 73

- Alubias blancas con verdura
- Estofado de pollo en salsa con ensalada
- Fruta
- Pan

22
Kcal 695
Lip. 30

P. 18
H.C. 85

- Puré de verdura
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogurt natural azucarado
- Pan

23
26
Kcal 921
Lip. 41

P. 38
H.C. 99

- Coditos con tomate
- Alitas de pollo en salsa barbaqoa con lechuga
- Fruta
- Pan

27
Kcal 620
Lip. 30

P. 21
H.C. 66

- Borrajitas estofadas
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas fritas
- Fruta
- Pan

28
Kcal 681
Lip. 23

P. 34
H.C. 81

- Garbanzos con verdura
- Merluza en salsa meniere
- Fruta
- Pan

29
Kcal 635
Lip. 22

P. 29
H.C. 76

- Patatas a la riojana
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

30
Kcal 793
Lip. 18

P. 42
H.C. 120

- Arroz con verduras
- Pechugas de pollo en salsa rubia 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.





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

