

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03	Kcal 732 Lip. 35	P. 24 H.C. 78	04	Kcal 781 Lip. 22	P. 32 H.C. 118	05	Kcal 767 Lip. 28	P. 27 H.C. 97	06	Kcal 836 Lip. 23	P. 49 H.C. 105	07	Kcal 635 Lip. 27	P. 16 H.C. 83
	- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta Pan			- Arroz con verduras - Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Espaguetis boloñesa - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogur natural azucarado Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Varitas de merluza con lechuga - Fruta Pan	
10	Kcal 661 Lip. 27	P. 34 H.C. 59	11	Kcal 875 Lip. 24	P. 25 H.C. 140	12	Kcal 600 Lip. 16	P. 34 H.C. 74	13	Kcal 761 Lip. 25	P. 51 H.C. 76	14	Kcal 665 Lip. 20	P. 30 H.C. 95
	- Lentejas con chorizo - Merluza al horno con verduras - Fruta Pan			- Codos salteados con champiñón y bacon - San jacobito con lechuga - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan			- Guisantes rehogados con patatas - Estofado de pollo en salsa con lechuga - Yogur sabores Pan			- Paella - Merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	
17	Kcal 710 Lip. 35	P. 29 H.C. 69	18	Kcal 767 Lip. 28	P. 27 H.C. 97	19	Kcal 677 Lip. 21	P. 31 H.C. 90	20	Kcal 602 Lip. 21	P. 23 H.C. 78	21	Kcal 990 Lip. 37	P. 28 H.C. 134
	- Menestra de verduras - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Espirales salteados con champiñón y bacon - Merluza al horno con lechuga - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan			- Macarrones con tomate - Nuggets de pollo con lechuga - Postre dulce Pan	
24			25			26			27			28		

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. "El agua será la única bebida que acompañe a la comida".



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



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. *cuídate y come 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

