

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 823 Lip. 20	P. 43 H.C. 114	03	Kcal 639 Lip. 19	P. 38 H.C. 73	04	Kcal 602 Lip. 26	P. 12 H.C. 76	05		06			
	- Arroz con tomate - Estofado de pollo en salsa con ensalada - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan							
09	Kcal 634 Lip. 17	P. 39 H.C. 81	10	Kcal 543 Lip. 22	P. 26 H.C. 58	11	Kcal 683 Lip. 25	P. 38 H.C. 70	12	Kcal 1047 Lip. 48	P. 45 H.C. 111	13	Kcal 878 Lip. 30	P. 32 H.C. 116
	- Patatas guisadas con calamar - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan			- Alubias rojas con verdura - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta Pan			- Arroz con salchichas y chorizo - Magro de cerdo en salsa - Fruta Pan			- Espirales con tomate - Salmón al horno con lechuga - Yogurt sabores Pan	
16	Kcal 616 Lip. 14	P. 45 H.C. 77	17	Kcal 621 Lip. 19	P. 39 H.C. 62	18	Kcal 604 Lip. 20	P. 44 H.C. 60	19	Kcal 630 Lip. 28	P. 13 H.C. 77	20	Kcal 519 Lip. 7	P. 37 H.C. 68
	- Arroz tres delicias - Muslo de pollo asado con ensalada - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Palometa al horno con tomate y lechuga - Yogurt sabores Pan	
23	Kcal 981 Lip. 48	P. 26 H.C. 107	24	Kcal 706 Lip. 21	P. 45 H.C. 78	25	Kcal 649 Lip. 30	P. 22 H.C. 72	26	Kcal 732 Lip. 16	P. 44 H.C. 101	27	Kcal 578 Lip. 18	P. 29 H.C. 73
	- Macarrones con tomate - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Salmón al horno con lechuga - Fruta Pan			- Paella - Estofado de pollo en salsa rubia - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Huevos cocidos con tomate - Yogurt natural azucarado Pan	
30	Kcal 505 Lip. 18	P. 24 H.C. 61	31	Kcal 673 Lip. 27	P. 33 H.C. 66									
	- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno en salsa marinera - Fruta Pan			- Alubias rojas con verdura - Alitas de pollo asadas 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.



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

