

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

06

07

08

09

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

Kcal 557  
Lip. 19

P. 32  
H.C. 61

- Crema de calabaza y zanahoria
- Jamoncitos de pollo asados en salsa
- Fruta
- Pan

Kcal 800  
Lip. 44

P. 20  
H.C. 80

- Patatas en salsa verde
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con ensalada
- Fruta
- Pan

Kcal 683  
Lip. 22

P. 39  
H.C. 79

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza en salsa verde con lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 806  
Lip. 17

P. 45  
H.C. 115

- Arroz con tomate
- Estofado de pavo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

Kcal 604  
Lip. 24

P. 30  
H.C. 61

- Menestra de verduras
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

Kcal 684  
Lip. 28

P. 30  
H.C. 79

- Arroz tres delicias
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

Kcal 678  
Lip. 24

P. 24  
H.C. 83

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta
- Pan

Kcal 404  
Lip. 7

P. 22  
H.C. 61

- Puré de verdura
- Palometa al horno con tomate y lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 618  
Lip. 18

P. 37  
H.C. 78

- Patatas en salsa verde
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

Kcal 689  
Lip. 20

P. 42  
H.C. 78

- Alubias rojas con verdura
- Filete de merluza en salsa marinera con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

Kcal 683  
Lip. 16

P. 50  
H.C. 77

- Garbanzos con verdura
- Estofado de pollo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

Kcal 728  
Lip. 21

P. 32  
H.C. 102

- Paella
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

Kcal 543  
Lip. 22

P. 26  
H.C. 58

- Judías verdes rehogadas
- Huevos cocidos con tomate y lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 838  
Lip. 28

P. 29  
H.C. 115

- Espirales con tomate
- Salmón al horno 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](http://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](http://www.gastronomiabaska.com)

