

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				01		02	Kcal 985 Lip. 44	P. 23 H.C. 123	03	Kcal 580 Lip. 23	P. 30 H.C. 60		
							- Arroz con verduras - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan			- Puré de verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogur natural - Pan			
06	Kcal 632 Lip. 24	P. 38 H.C. 64	07	Kcal 766 Lip. 25	P. 29 H.C. 102	08	Kcal 620 Lip. 20	P. 34 H.C. 76	09	Kcal 570 Lip. 20	P. 27 H.C. 70		
	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan			- Espirales boloñesa - Filete de limanda en salsa verde - Fruta - Pan			- Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan			- Puré de verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan	10	Kcal 678 Lip. 20	P. 40 H.C. 78
													- Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural azucarado - Pan
13	Kcal 878 Lip. 26	P. 43 H.C. 116	14	Kcal 583 Lip. 26	P. 28 H.C. 59	15	Kcal 763 Lip. 22	P. 24 H.C. 117	16	Kcal 653 Lip. 16	P. 48 H.C. 65		
	- Arroz con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan			- Espirales napolitana - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral			- Lentejas con verdura - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga - Fruta - Pan	17	Kcal 633 Lip. 31	P. 26 H.C. 61
													- Crema de calabaza y zanahoria - Salchichas frescas con lechuga - Yogur sabores - Pan
20	Kcal 756 Lip. 22	P. 34 H.C. 102	21	Kcal 572 Lip. 32	P. 24 H.C. 47	22	Kcal 801 Lip. 16	P. 46 H.C. 115	23	Kcal 599 Lip. 22	P. 27 H.C. 71		
	- Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta - Pan			- Borrajas estofadas - Alitas de pollo asadas - Fruta - Pan			- Arroz con verduras - Estofado de pavo en salsa con lechuga - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan	24	Kcal 643 Lip. 17	P. 39 H.C. 73
													- Alubias rojas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural azucarado - Pan
27	Kcal 611 Lip. 23	P. 37 H.C. 61	28	Kcal 766 Lip. 21	P. 36 H.C. 106	29	Kcal 716 Lip. 26	P. 24 H.C. 88	30	Kcal 564 Lip. 21	P. 21 H.C. 71		
	- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan			- Espirales con tomate - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan	31	Kcal 689 Lip. 24	P. 32 H.C. 84
													- Arroz tres delicias - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Yogur sabores - 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. "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

