

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

					01 Kcal 639 Lip. 23 P. 38 H.C. 69 - Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Yogur sabores Pan	02 Kcal 638 Lip. 21 P. 31 H.C. 80 - Patatas a la marinera - Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga - Fruta Pan
05 Kcal 688 Lip. 30 P. 23 H.C. 82 - Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta Pan	06 Kcal 736 Lip. 22 P. 29 H.C. 110 - Arroz con tomate - Merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	07 Kcal 768 Lip. 28 P. 27 H.C. 97 - Garbanzos con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	08 Kcal 839 Lip. 23 P. 49 H.C. 106 - Espirales boloñesa - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogur natural azucarado Pan	09 Kcal 627 Lip. 28 P. 29 H.C. 63 - Judías verdes rehogadas - Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana con lechuga - Fruta Pan		
12 Kcal 663 Lip. 27 P. 34 H.C. 60 - Lentejas con chorizo - Merluza al horno con verduritas - Fruta Pan	13 Kcal 698 Lip. 20 P. 29 H.C. 102 - Paella - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 593 Lip. 16 P. 36 H.C. 70 - Alubias blancas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	15 Kcal 642 Lip. 22 P. 44 H.C. 61 - Borrajás con patatas - Estofado de pollo en salsa con lechuga - Yogur sabores Pan	16 Kcal 824 Lip. 26 P. 30 H.C. 115 - Macarrones con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Melocotón en almíbar Pan		
19 Kcal 589 Lip. 27 P. 23 H.C. 63 - Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	20 Kcal 680 Lip. 21 P. 23 H.C. 94 - Garbanzos con verdura - Huevos villaroy con lechuga - Fruta Pan	21 Kcal 729 Lip. 23 P. 32 H.C. 98 - Espirales con tomate - Merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	22 Kcal 585 Lip. 19 P. 32 H.C. 71 - Patatas en salsa verde - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta Pan	23 Kcal 850 Lip. 40 P. 25 H.C. 98 - Arroz tres delicias - Nuggets de pollo con lechuga - Helado Pan		
26	27	28	29	30		

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

