

| LUNES |                                                          |                  | MARTES |                                              |                  | MIÉRCOLES |                                           |                  | JUEVES |                                              |                   | VIERNES |                                                             |                   |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------|--------|----------------------------------------------|------------------|-----------|-------------------------------------------|------------------|--------|----------------------------------------------|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------|-------------------|
|       |                                                          |                  |        |                                              |                  | 01        | Kcal 667<br>Lip. 29                       | P. 25<br>H.C. 75 | 02     | Kcal 828<br>Lip. 32                          | P. 41<br>H.C. 78  | 03      | Kcal 898<br>Lip. 38                                         | P. 22<br>H.C. 116 |
|       |                                                          |                  |        |                                              |                  |           | – Guisantes rehogados                     |                  |        | – Alubias rojas con verdura                  |                   |         | – Arroz tres delicias                                       |                   |
|       |                                                          |                  |        |                                              |                  |           | – Huevos con tomate                       |                  |        | – Filete de abadejo en salsa americana       |                   |         | – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera |                   |
|       |                                                          |                  |        |                                              |                  |           | – Fruta                                   |                  |        | – Yogur natural sin azúcar                   |                   |         | – Fruta                                                     |                   |
|       |                                                          |                  |        |                                              |                  |           | Pan                                       |                  |        | Pan                                          |                   |         | Pan                                                         |                   |
| 06    | Kcal 906<br>Lip. 45                                      | P. 25<br>H.C. 97 | 07     | Kcal 739<br>Lip. 35                          | P. 13<br>H.C. 91 | 08        | Kcal 811<br>Lip. 30                       | P. 39<br>H.C. 91 | 09     | Kcal 948<br>Lip. 39                          | P. 40<br>H.C. 105 | 10      | Kcal 822<br>Lip. 38                                         | P. 39<br>H.C. 72  |
|       | – Patatas a la riojana                                   |                  |        | – Puré de acelgas y calabacín                |                  |           | – Garbanzos con verdura                   |                  |        | – Coditos con tomate                         |                   |         | – Lentejas con arroz                                        |                   |
|       | – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave             |                  |        | – Tortilla de patata y pimientos con lechuga |                  |           | – Filete de merluza en salsa verde        |                  |        | – Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga |                   |         | – Alitas de pollo con ensalada liz                          |                   |
|       | – Fruta                                                  |                  |        | – Fruta                                      |                  |           | – Fruta                                   |                  |        | – Yogur natural sin azúcar                   |                   |         | – Fruta                                                     |                   |
|       | Pan                                                      |                  |        | Pan                                          |                  |           | Pan                                       |                  |        | Pan                                          |                   |         | Pan                                                         |                   |
| 13    |                                                          |                  | 14     | Kcal 739<br>Lip. 36                          | P. 26<br>H.C. 77 | 15        | Kcal 832<br>Lip. 40                       | P. 38<br>H.C. 76 | 16     | Kcal 769<br>Lip. 27                          | P. 42<br>H.C. 75  | 17      | Kcal 895<br>Lip. 32                                         | P. 40<br>H.C. 112 |
|       |                                                          |                  |        | – Sopa de letras                             |                  |           | – Menestra de verduras                    |                  |        | – Alubias blancas con verdura                |                   |         | – Arroz oriental                                            |                   |
|       |                                                          |                  |        | – Salchichas frankfurt con tomate y patatas  |                  |           | – Pechugas de pollo en salsa de champiñón |                  |        | – Filete de abadejo romana con lechuga       |                   |         | – Guisado de ternera en salsa de verduras con setas         |                   |
|       |                                                          |                  |        | – Fruta                                      |                  |           | – Fruta                                   |                  |        | – Yogur natural sin azúcar                   |                   |         | – Fruta                                                     |                   |
|       |                                                          |                  |        | Pan                                          |                  |           | Pan                                       |                  |        | Pan                                          |                   |         | Pan                                                         |                   |
| 20    | Kcal 723<br>Lip. 33                                      | P. 26<br>H.C. 78 | 21     | Kcal 723<br>Lip. 28                          | P. 37<br>H.C. 69 | 22        | Kcal 696<br>Lip. 31                       | P. 13<br>H.C. 87 | 23     | Kcal 877<br>Lip. 24                          | P. 32<br>H.C. 124 | 24      | Kcal 730<br>Lip. 32                                         | P. 32<br>H.C. 76  |
|       | – Porrusalda                                             |                  |        | – Lentejas con verdura                       |                  |           | – Sopa de lluvia                          |                  |        | – Garbanzos con verdura                      |                   |         | – Crema de calabacín                                        |                   |
|       | – Hamburguesa de ternera 100% en salsa                   |                  |        | – Merluza en salsa meniere                   |                  |           | – Tortilla de patata con lechuga          |                  |        | – Espirales salteados con soja y verduritas  |                   |         | – Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz            |                   |
|       | – Fruta                                                  |                  |        | – Fruta                                      |                  |           | – Fruta                                   |                  |        | – Yogur natural sin azúcar                   |                   |         | – Fruta                                                     |                   |
|       | Pan                                                      |                  |        | Pan                                          |                  |           | Pan                                       |                  |        | Pan                                          |                   |         | Pan                                                         |                   |
| 27    | Kcal 667<br>Lip. 21                                      | P. 41<br>H.C. 78 | 28     | Kcal 758<br>Lip. 34                          | P. 35<br>H.C. 77 | 29        | Kcal 781<br>Lip. 28                       | P. 39<br>H.C. 85 | 30     | Kcal 934<br>Lip. 43                          | P. 18<br>H.C. 115 | 31      | Kcal 823<br>Lip. 44                                         | P. 18<br>H.C. 86  |
|       | – Puré de verdura                                        |                  |        | – Sopa de estrellas con pollo y huevo        |                  |           | – Alubias rojas con verdura               |                  |        | – Arroz con tomate                           |                   |         | – Vainas rehogadas                                          |                   |
|       | – Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata |                  |        | – Filete de ternera en salsa de verduras     |                  |           | – Medallones de merluza en salsa verde    |                  |        | – Tortilla francesa con ensalada liz         |                   |         | – Croquetas con jamón york y lechuga                        |                   |
|       | – Fruta                                                  |                  |        | – Fruta                                      |                  |           | – Fruta                                   |                  |        | – Yogur natural sin azúcar                   |                   |         | – Fruta                                                     |                   |
|       | Pan                                                      |                  |        | Pan                                          |                  |           | Pan                                       |                  |        | Pan                                          |                   |         | Pan                                                         |                   |

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

**GASTRONOMIA PASKA, S.A.**  
C/ Ariz Etxe 75 - 48100 Murguía (Bizkaia)  
Tel. 94 452 38 00 Fax: 94 452 38 42

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.  
N.º Colegiada EUS00293





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                                    |

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

