

Régimen No Marisco

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

			<b>01</b>	Kcal 694 Lip. 22	P. 31 H.C. 91		<b>02</b>	Kcal 851 Lip. 31	P. 47 H.C. 86	<b>03</b>	Kcal 991 Lip. 28	P. 52 H.C. 134		
				- Guisantes rehogados - Huevos con tomate - Fruta Pan				- Alubias rojas con verdura - Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa - Yogur natural sin azúcar Pan			- Arroz tres delicias - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta Pan			
<b>06</b>	Kcal 932 Lip. 39	P. 47 H.C. 98	<b>07</b>	Kcal 766 Lip. 28	P. 18 H.C. 107	<b>08</b>	Kcal 868 Lip. 21	P. 60 H.C. 106	<b>09</b>	Kcal 975 Lip. 33	P. 45 H.C. 121	<b>10</b>	Kcal 849 Lip. 31	P. 45 H.C. 88
	- Patatas a la riojana - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan			- Puré de acelgas y calabacín - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan		- Coditos con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural sin azúcar Pan			- Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta Pan		
<b>13</b>			<b>14</b>	Kcal 766 Lip. 30	P. 31 H.C. 93	<b>15</b>	Kcal 860 Lip. 34	P. 43 H.C. 92	<b>16</b>	Kcal 854 Lip. 31	P. 48 H.C. 86	<b>17</b>	Kcal 922 Lip. 26	P. 45 H.C. 128
				- Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Fruta Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan		- Alubias blancas con verdura - Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogur natural sin azúcar Pan			- Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta Pan		
<b>20</b>	Kcal 751 Lip. 27	P. 31 H.C. 94	<b>21</b>	Kcal 720 Lip. 17	P. 49 H.C. 80	<b>22</b>	Kcal 723 Lip. 25	P. 18 H.C. 104	<b>23</b>	Kcal 904 Lip. 18	P. 37 H.C. 140	<b>24</b>	Kcal 757 Lip. 26	P. 37 H.C. 92
	- Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa - Fruta Pan			- Sopa de lluvia - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan		- Garbanzos con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Yogur natural sin azúcar Pan			- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta Pan		
<b>27</b>	Kcal 694 Lip. 15	P. 46 H.C. 94	<b>28</b>	Kcal 785 Lip. 28	P. 40 H.C. 94	<b>29</b>	Kcal 957 Lip. 37	P. 49 H.C. 100	<b>30</b>	Kcal 962 Lip. 37	P. 23 H.C. 131	<b>31</b>	Kcal 677 Lip. 24	P. 37 H.C. 76
	- Puré de verdura - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Filete de ternera en salsa de verduras - Fruta Pan			- Alubias rojas con verdura - Alitas de pollo con verduras - Fruta Pan		- Arroz con tomate - Tortilla francesa con ensalada liz - Yogur natural sin azúcar Pan			- Vainas rehogadas - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga - Fruta Pan		

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.



**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)

