

**Régimen No Frutos Secos**
**LUNES**

<b>01</b>	Kcal 730 Lip. 28	P. 38 H.C. 69
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Medallones de merluza en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**MARTES**

<b>02</b>	Kcal 689 Lip. 28	P. 31 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**MIÉRCOLES**

<b>03</b>	Kcal 655 Lip. 22	P. 26 H.C. 81
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Tortilla de jamón cocido con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**JUEVES**

<b>04</b>	Kcal 762 Lip. 35	P. 42 H.C. 67
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Estofado de ternera con verduras a la cazadora</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> <li>- Pan</li> </ul>		

**VIERNES**

<b>05</b>	Kcal 1060 Lip. 45	P. 21 H.C. 138
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Empanadillas de atún con ensalada liz</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>08</b>		
-----------	--	--

<b>09</b>	Kcal 794 Lip. 39	P. 15 H.C. 95
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Croquetas con ensalada liz</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>10</b>	Kcal 898 Lip. 38	P. 22 H.C. 116
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>11</b>	Kcal 818 Lip. 33	P. 42 H.C. 77
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>12</b>	Kcal 728 Lip. 32	P. 16 H.C. 89
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>15</b>	Kcal 906 Lip. 45	P. 25 H.C. 97
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>16</b>	Kcal 739 Lip. 35	P. 13 H.C. 91
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de acelgas y calabacín</li> <li>- Tortilla de patata y pimientos con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>17</b>	Kcal 811 Lip. 30	P. 39 H.C. 91
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Filete de merluza en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>18</b>	Kcal 822 Lip. 38	P. 39 H.C. 72
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Alitas de pollo con ensalada liz</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>19</b>	Kcal 1017 Lip. 40	P. 40 H.C. 122
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate</li> <li>- Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga</li> <li>- Natillas</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>22</b>		
-----------	--	--

<b>23</b>		
-----------	--	--

<b>24</b>		
-----------	--	--

<b>25</b>		
-----------	--	--

<b>26</b>		
-----------	--	--

<b>29</b>		
-----------	--	--

<b>30</b>		
-----------	--	--

<b>31</b>		
-----------	--	--

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

**GASTRONOMIA BASKA, S.A.**  
C/ Alameda 75 - 48100 Murguía (Bizkaia)  
Tel: 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 02

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





[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

*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.

