

Régimen No Frutos Secos

LUNES

01 Kcal 730
Lip. 28 P. 38
H.C. 69

- Lentejas con verdura
- Medallones de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

MARTES

02 Kcal 689
Lip. 28 P. 31
H.C. 80

- Crema de calabaza y zanahoria
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

MIÉRCOLES

03 Kcal 655
Lip. 22 P. 26
H.C. 81

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de jamón cocido con lechuga
- Fruta
- Pan

JUEVES

04 Kcal 762
Lip. 35 P. 42
H.C. 67

- Patatas en salsa verde
- Estofado de ternera con verduras a la cazadora
- Yogur natural sin azúcar
- Pan

VIERNES

05 Kcal 1060
Lip. 45 P. 21
H.C. 138

- Macarrones napolitana
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Fruta
- Pan

08

09 Kcal 794
Lip. 39 P. 15
H.C. 95

- Sopa de ave con fideos
- Croquetas con ensalada liz
- Fruta
- Pan

10 Kcal 898
Lip. 38 P. 22
H.C. 116

- Arroz tres delicias
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

11 Kcal 818
Lip. 33 P. 42
H.C. 77

- Alubias rojas con verdura
- Merluza en salsa americana
- Yogur natural sin azúcar
- Pan

12 Kcal 728
Lip. 32 P. 16
H.C. 89

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

15

16 Kcal 739
Lip. 35 P. 13
H.C. 91

17 Kcal 811
Lip. 30 P. 39
H.C. 91

18 Kcal 822
Lip. 38 P. 39
H.C. 72

19 Kcal 1017
Lip. 40 P. 40
H.C. 122

- Patatas a la riojana
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

- Puré de acelgas y calabacín
- Tortilla de patata y pimientos con lechuga
- Fruta
- Pan

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

- Lentejas con arroz
- Alitas de pollo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

- Coditos con tomate
- Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga
- Natillas
- Pan

22

23

24

25

26

29

30

31

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

GASTRONOMÍA BÁSICA, S.A.
Avda. de la Constitución, 20
48100 Vitoria-Gasteiz
Tel. 94 452 38 00 / Fax. 94 452 38 01

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



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com

www.*cuidate y come sano!*.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

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

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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

SUGERENCIA PARA LA CENA

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable

trabajamos en valores que nos hacen mejores



www.gastronomiabaska.com

