

## Régimen No Huevo

## LUNES

01 Kcal 689  
Lip. 19 P. 41  
H.C. 78

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

## MARTES

02 Kcal 716  
Lip. 22 P. 36  
H.C. 96

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

## MIÉRCOLES

03 Kcal 706  
Lip. 16 P. 39  
H.C. 95

- Alubias blancas con verdura
- Bacalao al horno
- Fruta
- Pan

## JUEVES

04 Kcal 793  
Lip. 29 P. 46  
H.C. 84

- Porrusalda
- Estofado de ternera con verduras a la cazadora
- Yogur natural sin azúcar
- Pan

## VIERNES

05 Kcal 924  
Lip. 25 P. 40  
H.C. 133

- Macarrones blancos con tomate
- Pechugas de pollo plancha en salsa con ensalada liz
- Fruta
- Pan

08

09 Kcal 661  
Lip. 23 P. 26  
H.C. 89

- Sopa de fideo con ave
- Bacalao al horno con ensalada liz
- Fruta
- Pan

10 Kcal 991  
Lip. 28 P. 52  
H.C. 134

- Arroz tres delicias
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

11 Kcal 742  
Lip. 21 P. 45  
H.C. 85

- Alubias rojas con verdura
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Yogur natural sin azúcar
- Pan

12 Kcal 748  
Lip. 24 P. 42  
H.C. 87

- Guisantes rehogados
- Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

15

16 Kcal 723  
Lip. 25 P. 29  
H.C. 94

- Patatas a la riojana
- Bacalao plancha con re�히트
- Fruta
- Pan

17 Kcal 771  
Lip. 21 P. 42  
H.C. 100

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

18 Kcal 849  
Lip. 31 P. 45  
H.C. 88

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

19 Kcal 1074  
Lip. 34 P. 52  
H.C. 138

- Macarrones blancos con tomate
- Zancarrón de ternera con pimientos
- Natillas
- Pan

22

23

24

25

26

29

30

31

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.



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



## Compromiso local

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://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](http://www.gastronomiabaska.com)

