

Régimen No Huevo
LUNES
01 Kcal 689 P. 41
Lip. 19 H.C. 78

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

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

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

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

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

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

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

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

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

08
09 Kcal 661 P. 26
Lip. 23 H.C. 89

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

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

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

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

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

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

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

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

- Patatas a la riojana
- Bacalao plancha con refrito
- Fruta
- Pan

16 Kcal 791 P. 32
Lip. 35 H.C. 86

- Puré de acelgas y calabacín
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

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

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

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

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

19 Kcal 1074 P. 52
Lip. 34 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.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
C/ Alameda de San Juan, 20
48100 Murguía (Bizkaia)
Tel. 94 482 38 00 / Fax: 94 482 38 01

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

*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.

