

## Régimen No Marisco

## LUNES

01 Kcal 772  
Lip. 17 P. 58  
H.C. 84

- Lentejas con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- 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 682  
Lip. 16 P. 31  
H.C. 97

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de jamón cocido con lechuga
- 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 909  
Lip. 25 P. 44  
H.C. 125

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

08

09 Kcal 738  
Lip. 27 P. 38  
H.C. 86

- Sopa de ave con fideos
- Filete de ternera a la plancha en salsa 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 851  
Lip. 31 P. 47  
H.C. 86

- Alubias rojas con verdura
- Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa
- Yogur natural sin azúcar
- Pan

12 Kcal 755  
Lip. 26 P. 21  
H.C. 105

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

15

16 Kcal 932  
Lip. 39 P. 47  
H.C. 98

- Patatas a la riojana
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

17 Kcal 868  
Lip. 21 P. 60  
H.C. 106

- Garbanzos con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- 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 1054  
Lip. 33 P. 45  
H.C. 141

- Coditos con tomate
- Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga
- Postre dulce
- Pan

22

23

24

25

26

29

30

31

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

GASTRONOMÍA BASKA, S.A.  
Avda. Bidaia, 75 - 48100 Mungia (Bizkaia)  
Tel. 94 452 30 00 / Fax. 94 452 30 01  
48100 Mungia (Bizkaia)

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)

