

Régimen No Marisco

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

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

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

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

08
09 Kcal 738 P. 38
Lip. 27 H.C. 86

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

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

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

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

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

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

16 Kcal 766 P. 18
Lip. 28 H.C. 107

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

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

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

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

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.

