

Régimen Astringente Especial

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

03

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

04

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

05

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

06

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

09

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

10

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

11

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

12

- Puré de zanahoria
- Palometa al horno
- Yogur natural sin azúcar

13

16

17

18

19

20

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

24

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

25

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

26

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

27

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

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

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
Avda. de la Constitución, 75
48100 Burgos (España)
Tel. 94 452 38 00 FAX 94 452 38 01

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

