

Régimen No Marisco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
06

 Kcal 760
Lip. 22 P. 48
H.C. 80

- Lentejas con verdura
- Filete de ternera a la plancha en salsa
- Fruta
- Pan

07

 Kcal 653
Lip. 20 P. 45
H.C. 74

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Fruta
- Pan integral

08

 Kcal 872
Lip. 24 P. 20
H.C. 141

- Arroz integral con verduras
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

09

 Kcal 793
Lip. 48 P. 49
H.C. 82

- Porrusalda
- Estofado de pollo con verduras
- Yogur natural sin azúcar
- Pan integral

10

 Kcal 850
Lip. 12 P. 32
H.C. 145

- Alubias rojas con verdura
- Tallarines salteados
- Fruta
- Pan

13

 Kcal 669
Lip. 21 P. 36
H.C. 82

- Puré de verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa con ensalada liz
- Fruta
- Pan

14

 Kcal 715
Lip. 26 P. 31
H.C. 90

- Patatas con verdura
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan integral

15

 Kcal 732
Lip. 37 P. 16
H.C. 82

- Vainas rehogadas
- Tortilla francesa con lechuga
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 917
Lip. 17 P. 33
H.C. 150

- Garbanzos con verdura
- Arroz tres delicias vegetales
- Yogur natural sin azúcar
- Pan integral

17

 Kcal 707
Lip. 25 P. 37
H.C. 83

- Sopa de fideo integral ecológico
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

20

 Kcal 749
Lip. 17 P. 58
H.C. 79

- Lentejas con verdura
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

21

 Kcal 707
Lip. 22 P. 16
H.C. 110

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan integral

22

 Kcal 818
Lip. 33 P. 36
H.C. 94

- Porrusalda
- Alitas de pollo con zanahoria y champiñones
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 835
Lip. 15 P. 36
H.C. 127

- Alubias blancas con verdura
- Macarrones integrales salteados con soja y verduritas
- Yogur natural sin azúcar
- Pan integral

24

 Kcal 916
Lip. 23 P. 40
H.C. 136

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

27

 Kcal 692
Lip. 17 P. 46
H.C. 87

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

28

 Kcal 794
Lip. 30 P. 48
H.C. 84

- Sopa de letras
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan integral

29

 Kcal 691
Lip. 27 P. 24
H.C. 86

- Guisantes rehogados
- Tortilla de jamón cocido con lechuga
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 828
Lip. 31 P. 47
H.C. 81

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

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



Compromiso
local

Compromiso con la comunidad



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

www.cuidateycome sano! .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

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.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen Astringente Especial

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

06

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

07

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

08

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

09

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

27

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

28

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

29

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

30

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



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



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



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

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

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.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03

06 Kcal 747 Lip. 18 P. 43 H.C. 87 - Lentejas con verdura - Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga - Fruta Pan	07 Kcal 670 Lip. 17 P. 46 H.C. 82 - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta Pan integral	08 Kcal 873 Lip. 24 P. 20 H.C. 141 - Arroz integral oriental - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	09 Kcal 749 Lip. 44 P. 45 H.C. 79 - Porrusalda - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural sin azúcar Pan integral	10 Kcal 876 Lip. 13 P. 33 H.C. 149 - Alubias rojas con verdura - Tallarines salteados con tomate - Fruta Pan
13 Kcal 745 Lip. 22 P. 38 H.C. 95 - Puré de verdura - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz - Fruta Pan	14 Kcal 734 Lip. 31 P. 23 H.C. 91 - Patatas en salsa verde - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan integral	15 Kcal 732 Lip. 37 P. 16 H.C. 82 - Vainas rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta Pan	16 Kcal 917 Lip. 17 P. 33 H.C. 150 - Garbanzos con verdura - Arroz tres delicias vegetales - Yogur natural sin azúcar Pan integral	17 Kcal 854 Lip. 25 P. 35 H.C. 119 - Espaguetis integrales con tomate - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz - Fruta Pan
20 Kcal 698 Lip. 18 P. 41 H.C. 80 - Lentejas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz - Fruta Pan	21 Kcal 707 Lip. 22 P. 16 H.C. 110 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan integral	22 Kcal 818 Lip. 33 P. 36 H.C. 94 - Porrusalda - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - Fruta Pan	23 Kcal 835 Lip. 15 P. 36 H.C. 127 - Alubias blancas con verdura - Macarrones integrales salteados con soja y verduritas - Yogur natural sin azúcar Pan integral	24 Kcal 920 Lip. 21 P. 34 H.C. 142 - Arroz con tomate - Filete de abadejo en salsa marinera con ensalada liz - Fruta Pan
27 Kcal 692 Lip. 17 P. 46 H.C. 87 - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta Pan	28 Kcal 850 Lip. 37 P. 28 H.C. 101 - Sopa de letras - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta Pan integral	29 Kcal 691 Lip. 27 P. 24 H.C. 86 - Guisantes rehogados - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Fruta Pan	30 Kcal 775 Lip. 20 P. 46 H.C. 87 - Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Yogur natural sin azúcar Pan integral	



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



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

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

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.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com

