

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04		05		06	Kcal 627 Lip. 17	P. 38 H.C. 73	07	Kcal 1008 Lip. 41	P. 41 H.C. 119	08	Kcal 591 Lip. 26	P. 12 H.C. 75		
					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta Pan			- Arroz con verduras - Magro de cerdo en salsa con lechuga - Fruta Pan			- Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogur natural azucarado Pan			
11	Kcal 797 Lip. 23	P. 30 H.C. 116	12	Kcal 650 Lip. 20	P. 43 H.C. 71	13	Kcal 887 Lip. 29	P. 22 H.C. 130	14	Kcal 622 Lip. 32	P. 23 H.C. 60	15	Kcal 689 Lip. 20	P. 42 H.C. 78
	- Arroz con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados - Fruta Pan			- Espirales napolitana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan integral		- Crema de calabacín - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta Pan				- Alubias rojas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogur natural azucarado Pan	
18	Kcal 622 Lip. 14	P. 47 H.C. 63	19	Kcal 772 Lip. 24	P. 34 H.C. 102	20	Kcal 623 Lip. 33	P. 25 H.C. 54	21	Kcal 614 Lip. 28	P. 24 H.C. 66	22	Kcal 771 Lip. 17	P. 32 H.C. 117
	- Lentejas con verdura - Pechugas de pollo con salsa rubia - Fruta Pan			- Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Judías verdes rehogadas - Salchichas frescas con lechuga - Fruta Pan		- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta Pan				- Arroz con verduras - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur sabores Pan	
25	Kcal 649 Lip. 14	P. 53 H.C. 71	26	Kcal 548 Lip. 19	P. 26 H.C. 66	27	Kcal 589 Lip. 17	P. 34 H.C. 72	28			29		
	- Alubias blancas con verdura - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta Pan			- Puré de verdura - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta Pan			- Porrusalda - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta Pan							

Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos son orientativos y basados en las indicaciones realizadas en la guía de comedores escolares de la Comunidad de Aragón, los valores nutricionales están referidos para un tramo de edad de 9 a 13 años, siendo un 23% menor de 3 a 8 años y un 27% mayor de 14 a 18 años. "El agua será la única bebida que acompañe a la comida".



**Compromiso local**

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://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](http://www.gastronomiabaska.com)

