

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

Kcal 825  
Lip. 26

P. 44  
H.C. 111

- Arroz con salchichas y chorizo
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada
- Fruta
- Pan

Kcal 735  
Lip. 20

P. 49  
H.C. 95

- Paella
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Fruta
- Pan

Kcal 879  
Lip. 36

P. 38  
H.C. 100

- Macarrones carbonara
- Escalope de cerdo con lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 747  
Lip. 20

P. 50  
H.C. 92

- Alubias blancas con verdura
- Filete de abadejo en salsa verde
- Yogurt natural azucarado
- Pan

Kcal 728  
Lip. 38

P. 22  
H.C. 71

- Espinacas rehogadas
- Tortilla de patata y chorizo con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

Kcal 679  
Lip. 16

P. 47  
H.C. 88

- Lentejas con verdura
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 703  
Lip. 17

P. 42  
H.C. 95

- Garbanzos con verdura
- Medallones de merluza en salsa marinera
- Fruta
- Pan

Kcal 610  
Lip. 22

P. 16  
H.C. 86

- Puré de verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 612  
Lip. 11

P. 44  
H.C. 86

- Alubias rojas con verdura
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

Kcal 772  
Lip. 26

P. 24  
H.C. 110

- Sopa de ave con fideos
- San jacobó con lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 628  
Lip. 25

P. 43  
H.C. 60

- Judías verdes rehogadas
- Estofado de pavo en salsa con ensalada
- Fruta
- Pan

Kcal 681  
Lip. 20

P. 26  
H.C. 101

- Sopa de lluvia
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

Kcal 673  
Lip. 24

P. 25  
H.C. 89

- Marmitako
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

Kcal 571  
Lip. 20

P. 27  
H.C. 69

- Crema de calabaza y zanahoria
- Huevos con tomate
- Yogurt sabores
- Pan

Kcal 671  
Lip. 25

P. 20  
H.C. 90

- Arroz tres delicias
- Huevos villarroy con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

Kcal 776  
Lip. 24

P. 35  
H.C. 104

- Garbanzos con verdura
- Salmón al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

Kcal 768  
Lip. 25

P. 40  
H.C. 96

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- Lomo adobado de cerdo con ensalada
- Fruta
- Pan

Kcal 716  
Lip. 22

P. 36  
H.C. 95

- Alubias blancas con verdura
- Merluza en salsa americana
- 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.



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



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

