

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

- Lentejas
- Ensalada con arroz
- Yogur sabores
- Pan

03

- Sopa jardinera
- Tortilla de queso
- Fruta
- Pan

04

- Garbanzos
- Borraja
- Yogur natural
- Pan

05

- Crema de calabacín
- Huevos con bechamel
- Fruta
- Pan

08

- Vainas rehogadas
- Varitas de verdura con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

09

- Sopa minestrone
- Tortilla de patata
- Yogur sabores
- Pan

10

- Alubias rojas
- Ensalada con pasta
- Fruta
- Pan

11

- Arroz blanco con verduras
- Huevos con tomate
- Yogur natural
- Pan

12

- Puré de verdura
- Canelones vegetales
- Fruta
- Pan

15

- Lentejas
- Ensalada mixta
- Fruta
- Pan

16

- Puré de acelgas y espinacas
- Tortilla de patata
- Yogur sabores
- Pan

17

- Porrusalda
- Hamburguesa vegetal con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

18

- Espaguetis napolitana
- Huevos con bechamel
- Yogur natural
- Pan

19

- Alubias blancas
- Crema de calabacín
- Fruta
- Pan

22

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

23

- Sopa jardinera
- Varitas de verdura con pimientos rojos
- Yogur sabores
- Pan

24

- Garbanzos
- Arroz con verduras de la huerta
- Fruta
- Pan

25

- Porrusalda
- Huevos con bechamel
- Yogur natural
- Pan

26

- Menestra de verduras
- Ensaladilla rusa de pasta
- Fruta
- Pan

29

- Lentejas con arroz integral
- Acelgas rehogadas
- Fruta
- Pan

30

- Crema de calabacín
- Huevos con tomate
- Yogur sabores
- Pan



# CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegarekin  
Compromiso con la comunidad



[www.compromisokode.com](http://www.compromisokode.com)

[www.zainduzaitez.com](http://www.zainduzaitez.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

### 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*



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

