

Régimen No Huevo No Lácteo

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
01		02	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan 	03	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan 	04	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Bacalao al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan 	05	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Fruta - Pan
08	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan 	09	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan 	10	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan 	11	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Estofado de ternera con verduras en salsa - Yogur de soja - Pan 	12	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa - Fruta - Pan
15	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Alitas de pollo con patatas naturales - Fruta - Pan 	16	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas y espinacas - Filete de guiarrá de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan 	17	<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Bacalao al horno - Fruta - Pan 	18	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur de soja - Pan 	19	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con zanahoria - Fruta - Pan
22	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Bacalao al horno - Fruta - Pan 	23	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur de soja - Pan 	24	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan 	25	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan 	26	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa - Fruta - Pan
29	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Fruta - Pan 	30	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur de soja - Pan 						

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.



CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegarekin
Compromiso con la comunidad



www.compromisokode.com

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

