

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

- Tallarines salteados al estilo oriental
- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos
- Yogur natural
- Pan

- Alubias rojas
- Ensalada con arroz
- Fruta
- Pan

06

07

08

09

10

- Puré de verdura
- Huevos con bechamel
- Fruta
- Pan

- Porrusalda
- Canelones vegetales
- Yogur sabores
- Pan

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

- Garbanzos
- Ensalada con pasta
- Yogur natural
- Pan

- Arroz con tomate
- Varitas de verdura con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

13

14

15

16

17

- Lentejas
- Ensalada mixta
- Fruta
- Pan

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de queso
- Yogur sabores
- Pan

- Alubias blancas
- Espirales salteados
- Fruta
- Pan

- Porrusalda
- Hamburguesa vegetal con pimientos verdes
- Yogur natural
- Pan

- Sopa minestrone
- Huevos con bechamel
- Fruta
- Pan

20

21

22

23

24

- Crema de calabacín
- Ensaladilla rusa vegetal
- Fruta
- Pan

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

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

- Alubias rojas
- Ensalada con pasta
- Yogur natural
- Pan

- Arroz blanco con verduras
- Huevos con tomate
- Fruta
- Pan

27

28

29

30

31

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

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

- Garbanzos
- Ensalada con arroz
- Fruta
- Pan

- Coditos salteados
- Huevos con bechamel
- Yogur natural
- Pan

- Lentejas con arroz
- Puré de verdura
- Fruta
- 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)

