

Régimen No Huevo No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01			02	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur de soja Pan 	03	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Bacalao al horno - Fruta Pan 			
06	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa - Fruta Pan 	07	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur de soja Pan 	08	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Alitas de pollo con verduras - Fruta Pan 	09	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja Pan 	10	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan
13	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan 	14	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja Pan 	15	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Bacalao al horno - Fruta Pan 	16	<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Alitas de pollo con verduras - Yogur de soja Pan 	17	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Pechugas de pollo plancha en salsa - Fruta Pan
20	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan 	21	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Bacalao al horno - Yogur de soja Pan 	22	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Pechugas de pollo plancha en salsa - Fruta Pan 	23	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Yogur de soja Pan 	24	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta Pan
27	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Bacalao plancha con refrito - Fruta Pan 	28	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas y espinacas - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja Pan 	29	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan 	30	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur de soja Pan 	31	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Alitas de pollo - Fruta 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

