

Régimen No Huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

- Macarrones salteados
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Yogur natural
- Pan

- Alubias rojas
- Bacalao al horno
- Fruta
- Pan

06

07

08

09

10

- Puré de verdura
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

- Patatas a la marinera
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Yogur sabores
- Pan

- Vainas rehogadas
- Alitas de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

- Garbanzos
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Yogur natural
- Pan

- Arroz con tomate
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

13

14

15

16

17

- Lentejas
- Medallones de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

- Crema de calabaza y zanahoria
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa
- Yogur sabores
- Pan

- Alubias blancas
- Bacalao al horno
- Fruta
- Pan

- Porrusalda
- Alitas de pollo con verduras
- Yogur natural
- Pan

- Sopa minestrone
- Pechugas de pollo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

20

21

22

23

24

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

- Sopa jardinera
- Bacalao al horno
- Yogur sabores
- Pan

- Guisantes rehogados
- Pechugas de pollo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

- Alubias rojas
- Filete de abadejo al horno en salsa suave
- Yogur natural
- Pan

- Arroz tres delicias
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

27

28

29

30

31

- Patatas a la riojana
- Bacalao plancha con refrito
- Fruta
- Pan

- Puré de acelgas y espinacas
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa
- Yogur sabores
- Pan

- Garbanzos
- Filete de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

- Macarrones salteados
- Zancarrón de ternera con pimientos
- Yogur natural
- Pan

- Lentejas con arroz
- Alitas de pollo
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; 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

