

Régimen No Legumbres

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01		02	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural - Pan 	03	<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Bacalao al horno - Fruta - Pan 	
06	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Escalope de cerdo - Fruta - Pan 	07	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la marinera - Filete de ternera a la plancha en salsa - Yogur sabores - Pan 	08	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Tortilla de patata - Fruta - Pan 	09	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur natural - 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"> - Acelgas rehogadas - 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 rebozado - Yogur sabores - Pan 	15	<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Bacalao al horno - Fruta - Pan 	16	<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - Yogur natural - 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 pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan 	21	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Bacalao al horno - Yogur sabores - Pan 	22	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Tortilla de patata - Fruta - Pan 	23	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Yogur natural - Pan 	24	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - 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 - Tortilla de patata y calabacín - Yogur sabores - Pan 	29	<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan 	30	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Lomo adobado de cerdo rebozado - Yogur natural - Pan 	31	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Alitas de pollo - Fruta - Pan

Nota: Pasta de arroz/maíz Gallo. No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.



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

