

Régimen No Huevo No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03	- Lentejas con verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa - Fruta - Pan	04	- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno - Yogur de soja - Pan	05	- Patatas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	06	- Crema de calabacín - Filete de ternera a la plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	07	- Alubias blancas con verdura - Filete de abadejo plancha con refrito - Fruta - Pan
10	- Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	11	- Sopa de fideo con ave - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	12	- Garbanzos con verdura - Bacalao plancha con refrito - Fruta - Pan	13	- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan	14	- Puré de verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa - Fruta - Pan
17	- Lentejas con verdura - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Fruta - Pan	18	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur de soja - Pan	19	- Sopa de fideo con ave - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan	20	- Macarrones salteados - Filete de merluza plancha con refrito - Yogur de soja - Pan	21	- Alubias rojas con verdura - Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa - Fruta - Pan
24	- Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa - Fruta - Pan	25	- Patatas con verdura - Filete de ternera a la plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	26	- Macarrones salteados - Bacalao plancha con refrito - Fruta - Pan	27	- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan	28	- Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan
31	- Lentejas con verdura - Filete de merluza plancha con refrito - 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.

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



Gastronomía Baska

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea

48100 Mungia (Bizkaia)

Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com

