

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	812	138,3	14,0	32,1		635	80,1	24,5	23,8		709	82,7	20,2	40,7		736	89,0	19,4	50,8		812	119,4	20,6	39,8
- Lentejas con verdura - Macarrones con tomate - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y ensalada - Fruta - Pan integral					- Fabada asturiana - Filete de merluza a la provenzal con limón - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Pollo guisado con tomate y verduritas - Fruta - Pan integral					- Arroz con verduras - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	628	77,6	19,3	33,8		792	102,1	22,4	41,6		640	66,9	19,1	47,1		898	119,1	31,3	33,2					
- Guisantes rehogados - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Garbanzos con arroz - Palometa al horno con lechuga - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Yogur - Pan					- Macarrones integrales carbonara - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan integral									
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
											713	88,6	29,7	18,2		763	84,5	33,4	31,3		897	90,0	42,4	40,0
										- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan					- Arroz tres delicias - Alitas de pollo al horno con ensalada - Fruta - Pan integral					- Lentejas con verdura - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	591	72,2	19,6	31,8		879	97,5	30,2	45,5		917	101,2	34,1	46,5		875	107,4	31,7	35,6		789	117,3	25,2	27,3
- Crema de zanahoria - Lomo adobado de cerdo empanado con pimientos verdes - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Huevos mimosa - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha con puré de patata - Yogur - Pan					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral					- Arroz con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

C.I.F.: A-76476900

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	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 827 Lip. 36	P. 28 H.C. 98	03	Kcal 571 Lip. 29	P. 19 H.C. 60	04	Kcal 641 Lip. 23	P. 33 H.C. 67	05	Kcal 720 Lip. 51	P. 46 H.C. 67	06	Kcal 719 Lip. 24	P. 33 H.C. 96
- Macarrones blancos con tomate - Magro de cerdo en su jugo - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y ensalada - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno - Yogur Pan			- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo plancha con ensalada - Fruta Pan		
09	Kcal 883 Lip. 45	P. 47 H.C. 70	10	Kcal 721 Lip. 26	P. 36 H.C. 81	11	Kcal 688 Lip. 28	P. 44 H.C. 61	12	Kcal 696 Lip. 25	P. 19 H.C. 99	13		
- Guisantes rehogados - Magro de cerdo en salsa - Fruta Pan			- Garbanzos con arroz - Palometa al horno - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina - Yogur Pan			- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan					
16			17			18	Kcal 689 Lip. 33	P. 15 H.C. 79	19	Kcal 851 Lip. 39	P. 26 H.C. 102	20	Kcal 771 Lip. 37	P. 20 H.C. 92
						- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur Pan			- Arroz blanco con tomate - Alitas de pollo - Fruta Pan			- Macarrones salteados - Verdol al horno - Fruta Pan		
23	Kcal 578 Lip. 25	P. 29 H.C. 58	24	Kcal 679 Lip. 29	P. 31 H.C. 68	25	Kcal 880 Lip. 36	P. 43 H.C. 92	26	Kcal 847 Lip. 39	P. 31 H.C. 89	27	Kcal 722 Lip. 26	P. 22 H.C. 103
- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa - Fruta Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha con puré de patata - Yogur Pan			- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan		

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
 C/ San Sebastián 2, 1º
 48100 Murguía (Bizkaia)
 Tel. 94 482 38 00 / Fax: 94 482 38 01

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
 N.º Colegiada EUS00293





www.compromisolocal.com

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*

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.



Régimen No Carne

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 808 Lip. 12	P. 31 H.C. 142	03	Kcal 571 Lip. 24	P. 22 H.C. 67	04	Kcal 702 Lip. 20	P. 39 H.C. 83	05	Kcal 610 Lip. 26	P. 25 H.C. 68	06	Kcal 764 Lip. 21	P. 37 H.C. 110
- Lentejas con verdura - Macarrones blancos con tomate - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y ensalada - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza a la provenzal con limón - Yogur - Pan			- Patatas en salsa verde - Tortilla francesa - Fruta - Pan			- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan		
09	Kcal 678 Lip. 30	P. 29 H.C. 72	10	Kcal 721 Lip. 22	P. 39 H.C. 88	11	Kcal 604 Lip. 24	P. 27 H.C. 68	12	Kcal 696 Lip. 21	P. 27 H.C. 98	13		
- Guisantes rehogados - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan			- Garbanzos con arroz - Palometa al horno - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Huevos cocidos con tomate - Yogur - Pan			- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					
16			17			18	Kcal 689 Lip. 28	P. 18 H.C. 86	19	Kcal 770 Lip. 19	P. 21 H.C. 131	20	Kcal 757 Lip. 30	P. 36 H.C. 87
						- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur - Pan			- Arroz blanco con tomate - Guisantes cocidos - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Verdol al horno - Fruta - Pan		
23	Kcal 524 Lip. 18	P. 31 H.C. 58	24	Kcal 699 Lip. 23	P. 37 H.C. 80	25	Kcal 809 Lip. 27	P. 22 H.C. 121	26	Kcal 770 Lip. 14	P. 28 H.C. 128	27	Kcal 722 Lip. 22	P. 25 H.C. 110
- Crema de zanahoria - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos mimosa - Fruta - Pan			- Menestra de verduras - Arroz blanco - Yogur - Pan			- Garbanzos con verdura - Macarrones salteados - Fruta - Pan			- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan		

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
C/ Alde Zahar, 75 - 48100 Murguía (Bizkaia)
Tel: 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 02

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
N.º Colegiada EUS00293





www.compromisolocal.com

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*

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.



Régimen Blando

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 808 Lip. 12	P. 31 H.C. 142	03	Kcal 571 Lip. 24	P. 22 H.C. 67	04	Kcal 641 Lip. 19	P. 36 H.C. 74	05	Kcal 720 Lip. 47	P. 48 H.C. 74	06	Kcal 719 Lip. 20	P. 36 H.C. 103
	- Lentejas con verdura - Macarrones blancos con tomate - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y ensalada - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno - Yogur Pan			- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo plancha con ensalada - Fruta Pan	
09	Kcal 883 Lip. 41	P. 49 H.C. 77	10	Kcal 721 Lip. 22	P. 39 H.C. 88	11	Kcal 689 Lip. 24	P. 47 H.C. 68	12	Kcal 696 Lip. 21	P. 27 H.C. 98	13		
	- Guisantes rehogados - Magro de cerdo en salsa - Fruta Pan			- Garbanzos con arroz - Palometa al horno - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina - Yogur Pan			- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan				
16			17			18	Kcal 689 Lip. 28	P. 18 H.C. 86	19	Kcal 808 Lip. 22	P. 47 H.C. 110	20	Kcal 757 Lip. 30	P. 36 H.C. 87
							- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur Pan			- Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Verdol al horno - Fruta Pan	
23	Kcal 578 Lip. 21	P. 32 H.C. 65	24	Kcal 679 Lip. 24	P. 34 H.C. 75	25	Kcal 880 Lip. 31	P. 46 H.C. 99	26	Kcal 673 Lip. 18	P. 25 H.C. 97	27	Kcal 722 Lip. 22	P. 25 H.C. 110
	- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura - Fruta Pan			- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa - Fruta Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha con puré de patata - Yogur Pan			- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan	





www.compromisolocal.com

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*

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.



Régimen No Pescado No Marisco

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 808 Lip. 12	P. 31 H.C. 142	03	Kcal 571 Lip. 24	P. 22 H.C. 67	04	Kcal 931 Lip. 38	P. 58 H.C. 81	05	Kcal 720 Lip. 47	P. 48 H.C. 74	06	Kcal 720 Lip. 20	P. 37 H.C. 103
	- Lentejas con verdura - Macarrones blancos con tomate - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y ensalada - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Magro de cerdo en salsa - Yogur - Pan			- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan			- Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan	
09	Kcal 883 Lip. 41	P. 49 H.C. 77	10	Kcal 728 Lip. 19	P. 47 H.C. 89	11	Kcal 689 Lip. 24	P. 47 H.C. 68	12	Kcal 810 Lip. 24	P. 40 H.C. 108	13		
	- Guisantes rehogados - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan			- Garbanzos con arroz - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina - Yogur - Pan			- Coditos blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura - Fruta - Pan				
16			17			18	Kcal 689 Lip. 28	P. 18 H.C. 86	19	Kcal 851 Lip. 35	P. 29 H.C. 109	20	Kcal 916 Lip. 35	P. 57 H.C. 93
							- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur - Pan			- Arroz blanco con tomate - Alitas de pollo - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	
23	Kcal 584 Lip. 20	P. 32 H.C. 69	24	Kcal 679 Lip. 24	P. 34 H.C. 75	25	Kcal 880 Lip. 31	P. 46 H.C. 99	26	Kcal 846 Lip. 34	P. 36 H.C. 94	27	Kcal 808 Lip. 22	P. 47 H.C. 110
	- Crema de zanahoria - Lomo adobado de cerdo empanado con pimientos verdes - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa - Fruta - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha con puré de patata - Yogur - Pan			- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan			- Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado - Fruta - Pan	

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
C/ San Sebastián, 75 - 48100 Murguía (Bizkaia)
Tel: 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 02

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
N.º Colegiada EUS00293





www.compromisolocal.com

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*

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.



Régimen No Cerdo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 808 Lip. 12	P. 31 H.C. 142	03	Kcal 571 Lip. 24	P. 22 H.C. 67	04	Kcal 702 Lip. 20	P. 39 H.C. 83	05	Kcal 720 Lip. 47	P. 48 H.C. 74	06	Kcal 764 Lip. 21	P. 37 H.C. 110
- Lentejas con verdura - Macarrones blancos con tomate - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y ensalada - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza a la provenzal con limón - Yogur - Pan			- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan			- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan		
09	Kcal 678 Lip. 30	P. 29 H.C. 72	10	Kcal 721 Lip. 22	P. 39 H.C. 88	11	Kcal 689 Lip. 24	P. 47 H.C. 68	12	Kcal 696 Lip. 21	P. 27 H.C. 98	13		
- Guisantes rehogados - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan			- Garbanzos con arroz - Palometa al horno - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina - Yogur - Pan			- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					
16			17			18	Kcal 689 Lip. 28	P. 18 H.C. 86	19	Kcal 851 Lip. 35	P. 29 H.C. 109	20	Kcal 757 Lip. 30	P. 36 H.C. 87
						- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur - Pan			- Arroz blanco con tomate - Alitas de pollo - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Verdol al horno - Fruta - Pan		
23	Kcal 524 Lip. 18	P. 31 H.C. 58	24	Kcal 699 Lip. 23	P. 37 H.C. 80	25	Kcal 880 Lip. 31	P. 46 H.C. 99	26	Kcal 673 Lip. 18	P. 25 H.C. 97	27	Kcal 722 Lip. 22	P. 25 H.C. 110
- Crema de zanahoria - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan			- Alubias blancas con verdura - Huevos mimosa - Fruta - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha con puré de patata - Yogur - Pan			- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan			- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan		





www.compromisolocal.com

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*

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.

