

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

Estimado cliente, con la presente informamos de que, de acuerdo con el nuevo **Real Decreto 315/2025** (normas de desarrollo de la Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición) para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, y que entrará en vigor en abril del 2026, en nuestra empresa **vamos a incorporar cambios ya desde el comienzo del próximo curso** para que los cambios sean paulatinos y estas exigencias de la nueva ley sean mejor acogidas por nuestros comensales.

Así, de cara al momento en que entre en vigor, los niños y niñas de nuestros colegios ya estén habituados a esta nueva legislación.

A continuación, detallamos los cambios que haremos desde el mes de septiembre en nuestros menús, con el consenso de nuestros clientes para ir de la mano en este proceso, pero siempre con el objetivo de modificar de manera paulatina para que a partir de abril del 2026 los menús cumplan esta nueva exigencia legal.

- Incorporación en el menú de platos basados en arroz y/o pasta integral.
- Oferta de pan integral mínimo una vez a la semana.
- Incorporación paulatina de alimentos ecológicos y vegetales de temporada.
- Disminución de precocinados y procesados en el menú.
- Oferta de máximo 1 lácteo a la semana.
- Incorporación de días en el mes cuyo plato principal esté basado en proteínas de origen vegetal.
- Prioridad en técnicas culinarias más saludables, tales como hornos y planchas, y reduciendo las frituras a 1 vez a la semana.
- Seguiremos usando la sal yodada en la elaboración de nuestros platos como ya veníamos haciendo.
- Aumento de la oferta de hortalizas crudas en forma de ensalada.

Esperamos que estos cambios sean bien acogidos por todos, y que poco a poco los menús vayan adaptándose al nuevo Real Decreto para que podamos garantizar a nuestros pequeños comensales una alimentación saludable, equilibrada, y sostenible en esta etapa tan crucial para su desarrollo, y que será un valor seguro para su futuro.

Reciban un cordial saludo.

Departamento de Nutrición de GB Corporación