

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 604 Lip. 16	P. 29 H.C. 88		02	Kcal 847 Lip. 31	P. 28 H.C. 115		03	Kcal 542 Lip. 16	P. 24 H.C. 81	
				- Puré de verdura - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan				- Arroz con tomate - Jamón rebozado - Yogurt sabores - Pan				- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan		
06		07	08				09	Kcal 1007 Lip. 44	P. 29 H.C. 126		10	Kcal 583 Lip. 14	P. 34 H.C. 86	
								- Macarrones con tomate - Burger meat a la jardinera - Yogurt natural azucarado - Pan				- Lentejas - Merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan		
13	Kcal 848 Lip. 35	P. 29 H.C. 107	14	Kcal 655 Lip. 24	P. 35 H.C. 75	15	Kcal 842 Lip. 29	P. 50 H.C. 97	16	Kcal 884 Lip. 28	P. 37 H.C. 123	17	Kcal 583 Lip. 23	P. 22 H.C. 77
	- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan			- Puré de brócoli - Estofado de pollo con verduras - Yogurt sabores - Pan			- Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Espaguetis con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Yogurt sabores - Pan			- Puré de verdura - Tortilla francesa - Fruta - Pan	
20	Kcal 604 Lip. 11	P. 36 H.C. 95	21	Kcal 821 Lip. 33	P. 29 H.C. 105	22	Kcal 691 Lip. 26	P. 37 H.C. 81	23			24		
	- Lentejas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Jamón rebozado con ensalada - Yogurt natural - Pan			- Sopa de picadillo - Filete de pollo empanado con patatas fritas - Danonino - Pan							
27			28			29			30			31		

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



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

www. *cuidate y come sano!* .com






SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

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.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com

