

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<b>01</b>	Kcal 660 Lip. 17	P. 39 H.C. 87		<b>02</b>	Kcal 847 Lip. 31	P. 28 H.C. 115	<b>03</b>	Kcal 589 Lip. 18	P. 31 H.C. 81		
				- Judías blancas - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan				- Arroz con tomate - Jamón rebozado - Yogurt sabores - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan			
<b>06</b>		<b>07</b>	<b>08</b>			<b>09</b>	Kcal 1007 Lip. 44	P. 29 H.C. 126	<b>10</b>	Kcal 709 Lip. 23	P. 41 H.C. 92			
							- Macarrones con tomate - Burger meat a la jardinera - Yogurt natural azucarado - Pan			- Lentejas - Boquerones andaluza con ensalada - Fruta - Pan				
<b>13</b>	Kcal 848 Lip. 35	P. 29 H.C. 107	<b>14</b>	Kcal 655 Lip. 24	P. 35 H.C. 75	<b>15</b>	Kcal 842 Lip. 29	P. 50 H.C. 97	<b>16</b>	Kcal 884 Lip. 28	P. 37 H.C. 123	<b>17</b>	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	
<b>20</b>	Kcal 650 Lip. 14	P. 43 H.C. 95	<b>21</b>	Kcal 821 Lip. 33	P. 29 H.C. 105	<b>22</b>	Kcal 691 Lip. 26	P. 37 H.C. 81	<b>23</b>			<b>24</b>		
	- Lentejas - Bacalao 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							
<b>27</b>			<b>28</b>			<b>29</b>			<b>30</b>			<b>31</b>		

“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](http://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.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.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](http://www.gastronomiabaska.com)

