

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 677 Lip. 23	P. 36 H.C. 82		02	Kcal 779 Lip. 17	P. 33 H.C. 123	03	Kcal 589 Lip. 18	P. 31 H.C. 81		
				- Judías blancas				- Paella			- Crema de calabaza y zanahoria			
				- Alitas de pollo con salsa barbacoa y ensalada				- Lacón a la gallega			- Bacalao en salsa verde			
				- Fruta				- Yogurt sabores			- Fruta			
				Pan				Pan			Pan			
06		07	08			09	Kcal 1007 Lip. 44	P. 29 H.C. 126	10	Kcal 709 Lip. 23	P. 41 H.C. 92			
							- Macarrones con tomate			- Lentejas				
							- Burger meat a la jardinera			- Boquerones andaluza con ensalada				
							- Yogurt natural azucarado			- Fruta				
							Pan			Pan				
13	Kcal 921 Lip. 33	P. 31 H.C. 128	14	Kcal 769 Lip. 35	P. 42 H.C. 69	15	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98	16	Kcal 824 Lip. 26	P. 34 H.C. 114	17	Kcal 655 Lip. 28	P. 20 H.C. 84
	- Arroz con verduritas			- Brócoli gratinado			- Garbanzos del cocido			- Espaguetis napolitana			- Puré de verdura	
	- Maza de cerdo asada en salsa de manzana			- Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada			- Sopa de picadillo			- Filete de merluza romana con ensalada			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Yogurt sabores			- Fruta	
	Pan			Pan			- Chorizo del cocido			Pan			Pan	
							- Fruta							
							Pan							
20	Kcal 650 Lip. 14	P. 43 H.C. 95	21	Kcal 659 Lip. 18	P. 27 H.C. 99	22	Kcal 763 Lip. 31	P. 37 H.C. 87	23			24		
	- Lentejas			- Arroz con tomate			- Sopa de picadillo							
	- Bacalao en salsa verde			- Filete sajonia con ensalada			- Filete de pollo empanado con patatas fritas							
	- Fruta			- Yogurt natural			- Copa de chocolate							
	Pan			Pan			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.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

