

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				01 Kcal 660 Lip. 17 P. 39 H.C. 87 - Judías blancas - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 779 Lip. 17 P. 33 H.C. 123 - Paella - Lacón a la gallega - Yogurt sabores Pan	03 Kcal 589 Lip. 18 P. 31 H.C. 81 - Crema de calabaza y zanahoria - Bacalao en salsa verde - Fruta Pan
06	07	08	09 Kcal 1007 Lip. 44 P. 29 H.C. 126 - Macarrones con tomate - Burger meat a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	10 Kcal 709 Lip. 23 P. 41 H.C. 92 - Lentejas - Boquerones andaluza con ensalada - Fruta Pan		
13 Kcal 921 Lip. 33 P. 31 H.C. 128 - Arroz con verduritas - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	14 Kcal 655 Lip. 24 P. 35 H.C. 75 - Puré de brócoli - Estofado de pollo con verduras - Yogurt sabores Pan	15 Kcal 973 Lip. 40 P. 57 H.C. 98 - Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Chorizo del cocido - Fruta Pan	16 Kcal 824 Lip. 26 P. 34 H.C. 114 - Espaguetis napolitana - Filete de merluza romana con ensalada - Yogurt sabores Pan	17 Kcal 655 Lip. 28 P. 20 H.C. 84 - Puré de verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan		
20 Kcal 650 Lip. 14 P. 43 H.C. 95 - Lentejas - Bacalao en salsa verde - Fruta Pan	21 Kcal 659 Lip. 18 P. 27 H.C. 99 - Arroz con tomate - Filete sajonia con ensalada - Yogurt natural Pan	22 Kcal 691 Lip. 26 P. 37 H.C. 81 - Sopa de picadillo - Filete de pollo empanado con patatas fritas - Danonino Pan	23	24		
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

gastro
nomía
baska

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



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.

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores



Gastronomía Baska

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea

48100 Mungia (Bizkaia)

Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com

