

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>02</b>		<b>03</b>	Kcal 682 Lip. 27	P. 27 H.C. 83	<b>04</b>	Kcal 900 Lip. 33	P. 21 H.C. 132	<b>05</b>	Kcal 717 Lip. 18	P. 44 H.C. 98	<b>06</b>	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83		
			- Porrusalda - Tortilla francesa con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de jamón con ensalada - Fruta Pan		- Lentejas - Estofado de pollo con verduras - Yogurt sabores Pan				- Puré de verdura - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan			
<b>09</b>	Kcal 729 Lip. 27	P. 28 H.C. 96		<b>10</b>	Kcal 914 Lip. 27	P. 43 H.C. 127		<b>11</b>	Kcal 842 Lip. 29	P. 50 H.C. 97	<b>12</b>	Kcal 692 Lip. 21	P. 33 H.C. 93		
	- Crema de guisantes - Jamón rebozado con ensalada - Fruta Pan				- Macarrones con tomate - Bacalao en salsa verde - Yogurt sabores Pan				- Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Porrusalda - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	<b>13</b>	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
													- Arroz con tomate - Medallones de merluza a la gallega - Fruta Pan		
<b>16</b>	Kcal 689 Lip. 37	P. 16 H.C. 75		<b>17</b>	Kcal 991 Lip. 36	P. 39 H.C. 126		<b>18</b>	Kcal 660 Lip. 17	P. 39 H.C. 87	<b>19</b>	Kcal 888 Lip. 37	P. 32 H.C. 108		
	- Puré de coliflor - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan				- Espaguetis con tomate - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan				- Judías blancas - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt sabores Pan	<b>20</b>	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
													- Lentejas - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta Pan		
<b>23</b>	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105		<b>24</b>	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83		<b>25</b>	Kcal 842 Lip. 29	P. 50 H.C. 97	<b>26</b>	Kcal 919 Lip. 26	P. 41 H.C. 129		
	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan				- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan				- Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Macarrones con tomate - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt sabores Pan	<b>27</b>	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
													- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
<b>30</b>	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69		<b>31</b>	Kcal 642 Lip. 17	P. 38 H.C. 88									
	- Puré de brócoli - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Fruta Pan				- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt sabores Pan										

“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. *cuídate 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](http://www.gastronomiabaska.com)

