

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 727 Lip. 26	P. 21 H.C. 104	04	Kcal 900 Lip. 33	P. 21 H.C. 132	05	Kcal 777 Lip. 20	P. 60 H.C. 92	06	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83		
			- Patatas a la riojana - Huevos villaroy con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de jamón con ensalada - Fruta Pan		- Lentejas - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt sabores Pan				- Puré de verdura - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan			
09	Kcal 504 Lip. 17	P. 26 H.C. 64	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan	10	Kcal 990 Lip. 37	P. 44 H.C. 124	11	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
					- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Helado Pan		- Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Chorizo del cocido - Fruta Pan		- Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan				- Arroz con tomate - Medallones de merluza a la gallega - Fruta Pan		
16	Kcal 678 Lip. 36	P. 18 H.C. 74	- Coliflor con bechamel - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	19	Kcal 1124 Lip. 39	P. 38 H.C. 155	20	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
					- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan		- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta Pan		- Arroz tres delicias - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt sabores Pan				- Lentejas - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta Pan		
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	24	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	25	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98	26	Kcal 665 Lip. 29	P. 31 H.C. 75	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
					- 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) - Chorizo del cocido - Fruta Pan		- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Helado Pan				- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69	- Brócoli gratinado - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Fruta Pan	31	Kcal 642 Lip. 17	P. 38 H.C. 88									
					- 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



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

