

Basal

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

<b>02</b>		<b>03</b>	Kcal 727 Lip. 26	P. 21 H.C. 104	<b>04</b>	Kcal 900 Lip. 33	P. 21 H.C. 132	<b>05</b>	Kcal 777 Lip. 20	P. 60 H.C. 92	<b>06</b>	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			
<b>09</b>	Kcal 504 Lip. 17	P. 26 H.C. 64	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan	<b>10</b>	Kcal 990 Lip. 37	P. 44 H.C. 124	<b>11</b>	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98	<b>12</b>	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	<b>13</b>	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		
<b>16</b>	Kcal 678 Lip. 36	P. 18 H.C. 74	- Coliflor con bechamel - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	<b>17</b>	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	<b>18</b>	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	<b>19</b>	Kcal 1124 Lip. 39	P. 38 H.C. 155	<b>20</b>	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		
<b>23</b>	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	<b>24</b>	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	<b>25</b>	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98	<b>26</b>	Kcal 665 Lip. 29	P. 31 H.C. 75	<b>27</b>	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		
<b>30</b>	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69	- Brócoli gratinado - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Fruta Pan	<b>31</b>	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](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)

