

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 682 Lip. 27	P. 27 H.C. 83	04	Kcal 900 Lip. 33	P. 21 H.C. 132	05	Kcal 717 Lip. 18	P. 44 H.C. 98	06	Kcal 533 Lip. 13	P. 14 H.C. 93		
			– 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 – Tortilla de patata – Fruta Pan			
09	Kcal 729 Lip. 27	P. 28 H.C. 96	– Crema de guisantes – Jamón rebozado con ensalada – Fruta Pan	10	Kcal 867 Lip. 24	P. 37 H.C. 127	– Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa verde – Yogurt sabores Pan	11	Kcal 842 Lip. 29	P. 50 H.C. 97	– Garbanzos del cocido – Sopa de picadillo – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	12	Kcal 692 Lip. 21	P. 33 H.C. 93	– Porrusalda – Estofado de pollo con verduras – Yogurt natural azucarado Pan
16	Kcal 689 Lip. 37	P. 16 H.C. 75	– Puré de coliflor – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Fruta Pan	17	Kcal 991 Lip. 36	P. 39 H.C. 126	– Espaguetis con tomate – Revuelto de patatas y york con ensalada – Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 604 Lip. 16	P. 29 H.C. 88	– Puré de verdura – Estofado de pollo con verduras – Fruta Pan	19	Kcal 888 Lip. 37	P. 32 H.C. 108	– Arroz con tomate – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Yogurt sabores Pan
23	Kcal 688 Lip. 21	P. 25 H.C. 102	– Arroz con tomate – Merluza al horno con patata panadera – Fruta Pan	24	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	– Crema de puerros-vichyssoise – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 842 Lip. 29	P. 50 H.C. 97	– Garbanzos del cocido – Sopa de picadillo – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	26	Kcal 919 Lip. 26	P. 41 H.C. 129	– Macarrones con tomate – Estofado de pollo en salsa rubia – Yogurt sabores Pan
30	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69	– Puré de brócoli – 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

