

Régimen No Zanahoria Cruda No Tomate Fresco No Lechuga No Fruta

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 752 Lip. 27	P. 22 H.C. 108	04	Kcal 961 Lip. 38	P. 25 H.C. 129	05	Kcal 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	06	Kcal 683 Lip. 29	P. 34 H.C. 73	
			- Patatas a la riojana - Huevos villaroy - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de jamón - Yogurt natural Pan			- Lentejas - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt natural Pan			- Puré de verdura - Revuelto de patata y atún - Yogurt natural Pan		
09	Kcal 511 Lip. 20	P. 29 H.C. 53	10	Kcal 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	11	Kcal 668 Lip. 23	P. 47 H.C. 69	12	Kcal 769 Lip. 26	P. 33 H.C. 102	13	Kcal 704 Lip. 24	P. 30 H.C. 93
	- Guisantes rehogados - Lacón - Yogurt natural Pan			- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt natural Pan			- Porrusalda - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan			- Arroz con tomate - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt natural Pan		
16	Kcal 687 Lip. 40	P. 21 H.C. 64	17	Kcal 885 Lip. 35	P. 33 H.C. 109	18	Kcal 839 Lip. 34	P. 51 H.C. 77	19	Kcal 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	20	Kcal 680 Lip. 25	P. 42 H.C. 76
	- Coliflor con bechamel - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural Pan			- Espaguetis napolitana - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan		- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt natural Pan			- Arroz tres delicias - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt natural Pan			- Lentejas - Boquerones al horno - Yogurt natural Pan		
23	Kcal 715 Lip. 23	P. 35 H.C. 94	24	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	25	Kcal 668 Lip. 23	P. 47 H.C. 69	26	Kcal 774 Lip. 22	P. 39 H.C. 105	27	Kcal 599 Lip. 17	P. 27 H.C. 82
	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Yogurt natural Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt natural Pan			- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt natural Pan			- Judías blancas - Tortilla de patata - Yogurt natural Pan		
30	Kcal 597 Lip. 28	P. 26 H.C. 59	31	Kcal 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78									
	- Brócoli gratinado - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogurt natural Pan			- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural 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



Régimen No Queso No Nata No Leche Entera

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 733 Lip. 35	P. 32 H.C. 70	04	Kcal 871 Lip. 28	P. 26 H.C. 129	05	Kcal 752 Lip. 21	P. 62 H.C. 80	06	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83	
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Yogurt de soja Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan		- Lentejas - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt de soja Pan				- Puré de verdura - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan		
09	Kcal 504 Lip. 17	P. 26 H.C. 64	10	Kcal 868 Lip. 26	P. 45 H.C. 114	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 649 Lip. 26	P. 35 H.C. 70	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan		- Macarrones blancos con tomate - Bacalao en salsa verde - Yogurt de soja Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt de soja Pan				- Arroz con tomate - Medallones de merluza a la gallega - Fruta Pan		
16	Kcal 725 Lip. 41	P. 16 H.C. 75	17	Kcal 908 Lip. 35	P. 39 H.C. 106	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	19	Kcal 1099 Lip. 39	P. 41 H.C. 143	20	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
	- Coliflor - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan		- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt de soja 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 de soja Pan				- Lentejas - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta Pan		
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	24	Kcal 740 Lip. 43	P. 22 H.C. 68	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 779 Lip. 21	P. 41 H.C. 104	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan		- Crema vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt de soja Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt de soja Pan				- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 616 Lip. 29	P. 22 H.C. 69	31	Kcal 617 Lip. 17	P. 40 H.C. 76									
	- Brócoli - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Fruta Pan		- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt de soja 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



Régimen No Queso No Nata

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 757 Lip. 35	P. 30 H.C. 82	04	Kcal 871 Lip. 28	P. 26 H.C. 129	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 revueltos - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín 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	10	Kcal 937 Lip. 27	P. 43 H.C. 134	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan		- Macarrones blancos con tomate - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan				- Arroz con tomate - Medallones de merluza a la gallega - Fruta Pan		
16	Kcal 725 Lip. 41	P. 16 H.C. 75	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
	- Coliflor - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan		- 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	24	Kcal 763 Lip. 42	P. 19 H.C. 80	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 804 Lip. 21	P. 39 H.C. 116	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan		- Crema vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt sabores Pan				- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 616 Lip. 29	P. 22 H.C. 69	31	Kcal 642 Lip. 17	P. 38 H.C. 88									
	- 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



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.cuidateycomesano.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



Régimen No Queso

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 757 Lip. 35	P. 30 H.C. 82	04	Kcal 871 Lip. 28	P. 26 H.C. 129	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 revueltos - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín 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 934 Lip. 29	P. 41 H.C. 131	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao en salsa verde - Helado Pan	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81			
							- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan					13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103		
													- Arroz con tomate - Medallones de merluza a la gallega - Fruta Pan			
16	Kcal 725 Lip. 41	P. 16 H.C. 75	- Coliflor - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	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
							- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta 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	- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 845 Lip. 25	P. 37 H.C. 120	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
							- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan							- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 616 Lip. 29	P. 22 H.C. 69	- 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



Régimen No Plátano No Kiwi

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	06	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83	
			- Patatas a la riojana			- Macarrones integrales con tomate			- Lentejas			- Puré de verdura		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Croquetas de jamón con ensalada			- Muslo de pollo asado con verduras			- Revuelto de patata y atún		
			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 504 Lip. 17	P. 26 H.C. 64	10	Kcal 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
			- Guisantes rehogados			- Garbanzos del cocido			- Ensalada campera				- Arroz con tomate	
			- Lacón con ensalada			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo con verduras				- Medallones de merluza a la gallega	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural azucarado				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
16	Kcal 678 Lip. 36	P. 18 H.C. 74	17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	19	Kcal 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	20	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
			- Coliflor con bechamel			- Judías blancas			- Arroz tres delicias				- Lentejas	
			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Maza de cerdo asada en salsa de manzana				- Boquerones andaluza con lechuga	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	24	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
			- Arroz con tomate			- Garbanzos del cocido			- Ensalada con pasta				- Judías blancas	
			- Bacalao al horno con patata panadera			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo en salsa rubia				- Tortilla de patata con ensalada	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
30	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69	31	Kcal 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78									
			- Brócoli gratinado			- Lentejas								
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Merluza al horno con tomate								
			- Fruta			- Yogurt natural								
			Pan			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



Régimen No Pistachos No Anacardos No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 834 Lip. 41	P. 26 H.C. 85	04	Kcal 932 Lip. 34	P. 23 H.C. 131	05	Kcal 880 Lip. 29	P. 56 H.C. 93	06	Kcal 706 Lip. 33	P. 12 H.C. 90		
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt sabores Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan			
09	Kcal 566 Lip. 22	P. 22 H.C. 66	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan	10	Kcal 1080 Lip. 38	P. 53 H.C. 126	- Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Natillas Pan	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan
16	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	17	Kcal 1005 Lip. 41	P. 34 H.C. 119	- Espaguetis blancos con tomate - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 825 Lip. 36	P. 42 H.C. 76	- Judías blancas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	19	Kcal 1000 Lip. 45	P. 29 H.C. 115	- Arroz blanco con verduras - Maza de cerdo asada - Yogurt sabores Pan
23	Kcal 1040 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	- Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	24	Kcal 858 Lip. 50	P. 32 H.C. 68	- Crema vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 910 Lip. 33	P. 50 H.C. 100	- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa suave - Yogurt sabores Pan
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	31	Kcal 904 Lip. 38	P. 52 H.C. 87	- Lentejas con verdura - Jamón asado en salsa con verduras - Yogurt sabores Pan								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
 “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



Régimen No Piel de Melocotón

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	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 natural 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 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	- Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado 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	- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta Pan	19	Kcal 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	- Arroz tres delicias - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt natural 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	- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt natural 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 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78	- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural 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



Régimen No Pavo No Nata

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 757 Lip. 35	P. 30 H.C. 82	04	Kcal 871 Lip. 28	P. 26 H.C. 129	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 revueltos – Yogurt natural azucarado Pan			– Macarrones integrales con tomate – Croquetas de calabacín 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 937 Lip. 27	P. 43 H.C. 134	– Macarrones blancos con tomate – Bacalao en salsa verde – Natillas Pan	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	– Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	12	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81	– Ensalada de patata – Estofado de pollo con verduras – Yogurt natural azucarado Pan
16	Kcal 725 Lip. 41	P. 16 H.C. 75	– Coliflor – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Fruta Pan	17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	– Espaguetis napolitana – Revuelto de patatas y york con ensalada – Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	– Judías blancas – Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón – Fruta Pan	19	Kcal 1124 Lip. 39	P. 38 H.C. 155	– Arroz tres delicias – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Yogurt sabores Pan
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	– Arroz con tomate – Bacalao al horno con patata panadera – Fruta Pan	24	Kcal 763 Lip. 42	P. 19 H.C. 80	– Crema vichyssoise – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	– Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	26	Kcal 804 Lip. 21	P. 39 H.C. 116	– Macarrones salteados – Estofado de pollo en salsa rubia – Yogurt sabores Pan
30	Kcal 616 Lip. 29	P. 22 H.C. 69	– 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



Régimen No Melocotón No Melón

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	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 natural 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 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	- Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado 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	- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta Pan	19	Kcal 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	- Arroz tres delicias - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt natural 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	- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt natural 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 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78	- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural 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.cuidateycomesano.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



Régimen No Marisco No Nueces No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 834 Lip. 41	P. 26 H.C. 85	04	Kcal 932 Lip. 34	P. 23 H.C. 131	05	Kcal 850 Lip. 30	P. 57 H.C. 83	06	Kcal 706 Lip. 33	P. 12 H.C. 90	
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt natural Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan		
09	Kcal 566 Lip. 22	P. 22 H.C. 66	10	Kcal 918 Lip. 32	P. 36 H.C. 119	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	12	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	13	Kcal 940 Lip. 33	P. 34 H.C. 122
	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan			- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Natillas Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan			- Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta Pan		
16	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	17	Kcal 1005 Lip. 41	P. 34 H.C. 119	18	Kcal 825 Lip. 36	P. 42 H.C. 76	19	Kcal 970 Lip. 47	P. 29 H.C. 104	20	Kcal 792 Lip. 31	P. 37 H.C. 91
	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan		- Judías blancas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Maza de cerdo asada - Yogurt natural Pan			- Lentejas con verdura - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta Pan		
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	24	Kcal 858 Lip. 50	P. 32 H.C. 68	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	26	Kcal 880 Lip. 34	P. 51 H.C. 89	27	Kcal 670 Lip. 22	P. 20 H.C. 91
	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan			- Crema vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural azucarado Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa suave - Yogurt natural Pan			- Judías blancas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	31	Kcal 720 Lip. 28	P. 37 H.C. 79									
	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
 “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.cuidateycomesano.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



Régimen No Lentejas

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 929 Lip. 27	P. 51 H.C. 120	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		- Arroz blanco con verduras - 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	- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Helado Pan	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79
												13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
														- 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	- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta Pan	19	Kcal 1124 Lip. 39	P. 38 H.C. 155
												20	Kcal 700 Lip. 24	P. 30 H.C. 95
														- Patatas con verdura - 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	- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 665 Lip. 29	P. 31 H.C. 75
												27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
														- 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 794 Lip. 23	P. 29 H.C. 117	- Arroz blanco con verduras - 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



Régimen No Lácteo No Plátano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 810 Lip. 42	P. 29 H.C. 73	04	Kcal 932 Lip. 34	P. 23 H.C. 131	05	Kcal 855 Lip. 30	P. 59 H.C. 81	06	Kcal 706 Lip. 33	P. 12 H.C. 90		
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Yogurt de soja Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt de soja Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan			
09	Kcal 813 Lip. 41	P. 41 H.C. 66	- Guisantes rehogados - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan	10	Kcal 849 Lip. 31	P. 38 H.C. 99	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Yogurt de soja Pan	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 767 Lip. 35	P. 47 H.C. 59	- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt de soja Pan
16	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	17	Kcal 934 Lip. 42	P. 33 H.C. 99	- Espaguetis blancos con tomate - Huevos revueltos - Yogurt de soja Pan	18	Kcal 825 Lip. 36	P. 42 H.C. 76	- Judías blancas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	19	Kcal 975 Lip. 46	P. 32 H.C. 103	- Arroz blanco con verduras - Maza de cerdo asada - Yogurt de soja Pan
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	24	Kcal 834 Lip. 50	P. 35 H.C. 56	- Crema vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt de soja Pan	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 885 Lip. 33	P. 53 H.C. 88	- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa suave - Yogurt de soja Pan
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	31	Kcal 725 Lip. 27	P. 40 H.C. 77	- Lentejas con verdura - Merluza al horno con tomate - Yogurt de soja Pan								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos. "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



Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 810 Lip. 42	P. 29 H.C. 73	04	Kcal 932 Lip. 34	P. 23 H.C. 131	05	Kcal 855 Lip. 30	P. 59 H.C. 81	06	Kcal 706 Lip. 33	P. 12 H.C. 90	
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Yogurt de soja Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt de soja Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan		
09	Kcal 813 Lip. 41	P. 41 H.C. 66	10	Kcal 849 Lip. 31	P. 38 H.C. 99	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	12	Kcal 767 Lip. 35	P. 47 H.C. 59	13	Kcal 873 Lip. 30	P. 27 H.C. 120
	- Guisantes rehogados - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan			- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Yogurt de soja Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt de soja Pan			- Arroz blanco con tomate - Medallones de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan		
16	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	17	Kcal 934 Lip. 42	P. 33 H.C. 99	18	Kcal 825 Lip. 36	P. 42 H.C. 76	19	Kcal 975 Lip. 46	P. 32 H.C. 103	20	Kcal 755 Lip. 30	P. 35 H.C. 86
	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Huevos revueltos - Yogurt de soja Pan		- Judías blancas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Maza de cerdo asada - Yogurt de soja Pan			- Lentejas con verdura - Boquerones al horno con lechuga - Fruta Pan		
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	24	Kcal 834 Lip. 50	P. 35 H.C. 56	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	26	Kcal 885 Lip. 33	P. 53 H.C. 88	27	Kcal 802 Lip. 32	P. 23 H.C. 99
	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan			- Crema vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt de soja Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa suave - Yogurt de soja Pan			- Judías blancas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	31	Kcal 725 Lip. 27	P. 40 H.C. 77									
	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Merluza al horno con tomate - Yogurt de soja Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos. "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



Régimen No Kiwi

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	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 natural 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 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	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 - Natillas Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - 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 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	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 natural 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 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	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 - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt natural 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 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78									
					- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural 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



Régimen No Huevo No Lentejas No Guisantes No Habas No Rape

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 711 Lip. 27	P. 29 H.C. 84	04	Kcal 940 Lip. 34	P. 20 H.C. 138	05	Kcal 986 Lip. 34	P. 48 H.C. 116	06	Kcal 588 Lip. 24	P. 26 H.C. 69	
			- Patatas con magro			- Macarrones blancos con tomate			- Arroz blanco con verduras			- Puré de verdura		
			- Filete de merluza al horno con ensalada			- Croquetas de calabacín con ensalada			- Muslo de pollo asado con verduras			- Pechugas de pollo plancha en salsa suave		
			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 760 Lip. 38	P. 37 H.C. 68	10	Kcal 920 Lip. 32	P. 33 H.C. 123	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	12	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	13	Kcal 873 Lip. 30	P. 27 H.C. 120
	- Crema de calabaza y zanahoria			- Macarrones blancos con tomate			- Garbanzos del cocido			- Ensalada de patata			- Arroz blanco con tomate	
	- Jamón asado en salsa con verduras			- Bacalao al horno en salsa verde			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo con verduras			- Medallones de merluza al horno en salsa suave	
	- Fruta			- Natillas			- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
16	Kcal 712 Lip. 34	P. 15 H.C. 84	17	Kcal 876 Lip. 33	P. 29 H.C. 114	18	Kcal 732 Lip. 37	P. 31 H.C. 68	19	Kcal 1000 Lip. 45	P. 29 H.C. 115	20	Kcal 699 Lip. 30	P. 24 H.C. 84
	- Coliflor			- Macarrones blancos con tomate			- Puré de verdura			- Arroz blanco con verduras			- Patatas con verdura	
	- Croquetas de calabacín			- Filete de merluza plancha con refrito			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Maza de cerdo asada			- Boquerones al horno con lechuga	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	24	Kcal 812 Lip. 37	P. 44 H.C. 72	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	26	Kcal 912 Lip. 33	P. 47 H.C. 104	27	Kcal 629 Lip. 27	P. 29 H.C. 69
	- Arroz blanco con tomate			- Crema vichyssoise			- Garbanzos del cocido			- Macarrones salteados			- Puré de verdura	
	- Bacalao al horno en salsa suave			- Muslo de pollo asado con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo en salsa suave			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	31	Kcal 856 Lip. 31	P. 28 H.C. 112									
	- Brócoli			- Arroz blanco con verduras										
	- Muslo de pollo asado con verduras			- Merluza al horno con tomate										
	- Fruta			- Yogurt sabores										
	Pan			Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

"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



Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 753 Lip. 32	P. 29 H.C. 85	04	Kcal 940 Lip. 34	P. 20 H.C. 138	05	Kcal 880 Lip. 29	P. 56 H.C. 93	06	Kcal 588 Lip. 24	P. 26 H.C. 69	
			- Patatas a la riojana			- Macarrones blancos con tomate			- Lentejas con verdura			- Puré de verdura		
			- Filete de merluza al horno con ensalada			- Croquetas de calabacín con ensalada			- Muslo de pollo asado con verduras			- Pechugas de pollo plancha en salsa suave		
			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 813 Lip. 41	P. 41 H.C. 66	10	Kcal 920 Lip. 32	P. 33 H.C. 123	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	12	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	13	Kcal 873 Lip. 30	P. 27 H.C. 120
							- Garbanzos del cocido			- Ensalada de patata			- Arroz blanco con tomate	
			- Guisantes rehogados				- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo con verduras			- Medallones de merluza al horno en salsa suave	
			- Jamón asado en salsa con verduras				- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta	
			- Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
16	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	17	Kcal 876 Lip. 33	P. 29 H.C. 114	18	Kcal 825 Lip. 36	P. 42 H.C. 76	19	Kcal 1000 Lip. 45	P. 29 H.C. 115	20	Kcal 755 Lip. 30	P. 35 H.C. 86
							- Judías blancas con verdura			- Arroz blanco con verduras			- Lentejas con verdura	
			- Coliflor				- Jamoncitos de pollo en salsa			- Maza de cerdo asada			- Boquerones al horno con lechuga	
			- Albóndigas de vacuno en salsa				- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
			- Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	24	Kcal 858 Lip. 50	P. 32 H.C. 68	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	26	Kcal 912 Lip. 33	P. 47 H.C. 104	27	Kcal 722 Lip. 26	P. 39 H.C. 78
							- Garbanzos del cocido			- Macarrones salteados			- Judías blancas con verdura	
			- Arroz blanco con tomate				- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo en salsa suave			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada	
			- Bacalao al horno en salsa suave				- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
			- Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	31	Kcal 750 Lip. 26	P. 37 H.C. 89									
			- Brócoli											
			- Muslo de pollo asado con verduras											
			- Fruta											
			Pan											

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

“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



Régimen No Guisantes

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 727 Lip. 22	P. 22 H.C. 113	04	Kcal 900 Lip. 33	P. 21 H.C. 132	05	Kcal 798 Lip. 20	P. 60 H.C. 94	06	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83	
			- Patatas con magro			- Macarrones integrales con tomate			- Lentejas			- Puré de verdura		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Croquetas de jamón con ensalada			- Muslo de pollo asado con verduras			- Revuelto de patata y atún		
			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 477 Lip. 13	P. 22 H.C. 74	10	Kcal 935 Lip. 36	P. 41 H.C. 116	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 805 Lip. 32	P. 56 H.C. 75	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
			- Crema de calabaza y zanahoria			- Garbanzos del cocido			- Ensalada campera			- Arroz con tomate		
			- Lacón con ensalada			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo con verduras			- Medallones de merluza a la gallega		
			- Fruta			- Helado			- Yogurt natural azucarado			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
16	Kcal 629 Lip. 23	P. 20 H.C. 89	17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	18	Kcal 748 Lip. 27	P. 46 H.C. 78	19	Kcal 960 Lip. 37	P. 33 H.C. 125	20	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
			- Coliflor con bechamel			- Judías blancas			- Arroz blanco con verduras			- Lentejas		
			- Croquetas de calabacín			- Revuelto de patatas y york con ensalada			- Maza de cerdo asada en salsa de manzana			- Boquerones andaluza con lechuga		
			- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Yogurt sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	24	Kcal 831 Lip. 34	P. 50 H.C. 82	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 665 Lip. 29	P. 31 H.C. 75	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
			- Arroz con tomate			- Garbanzos del cocido			- Ensalada con pasta			- Judías blancas		
			- Bacalao al horno con patata panadera			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo en salsa rubia			- Tortilla de patata con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Helado			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
30	Kcal 697 Lip. 25	P. 47 H.C. 71	31	Kcal 642 Lip. 17	P. 38 H.C. 88									
			- Brócoli gratinado			- Lentejas								
			- Muslo de pollo asado con verduras			- Merluza al horno con tomate								
			- Fruta			- Yogurt sabores								
			Pan			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



Régimen No Frutos Secos No Legumbres

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 792 Lip. 37	P. 26 H.C. 84	04	Kcal 932 Lip. 34	P. 23 H.C. 131	05	Kcal 986 Lip. 34	P. 48 H.C. 116	06	Kcal 706 Lip. 33	P. 12 H.C. 90		
			- Patatas con magro - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt sabores Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan			
09	Kcal 513 Lip. 19	P. 18 H.C. 67	- Crema de calabaza y zanahoria - Lacón con ensalada - Fruta Pan	10	Kcal 918 Lip. 32	P. 36 H.C. 119	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Natillas Pan	11	Kcal 566 Lip. 22	P. 28 H.C. 63	- Sopa de ave con fideos - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan
16	Kcal 712 Lip. 34	P. 15 H.C. 84	- Coliflor - Croquetas de calabacín - Fruta Pan	17	Kcal 958 Lip. 42	P. 30 H.C. 110	- Espaguetis blancos con tomate - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 732 Lip. 37	P. 31 H.C. 68	- Puré de verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	19	Kcal 1000 Lip. 45	P. 29 H.C. 115	- Arroz blanco con verduras - Maza de cerdo asada - Yogurt sabores Pan
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	24	Kcal 812 Lip. 37	P. 44 H.C. 72	- Crema vichyssoise - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 566 Lip. 22	P. 28 H.C. 63	- Sopa de ave con fideos - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 910 Lip. 33	P. 50 H.C. 100	- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa suave - Yogurt sabores Pan
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	31	Kcal 856 Lip. 31	P. 28 H.C. 112	- Arroz blanco con verduras - Merluza al horno con tomate - Yogurt sabores Pan								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
 “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



Régimen No Frutos Secos No Fruta

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 762 Lip. 33	P. 17 H.C. 97	04	Kcal 945 Lip. 43	P. 20 H.C. 115	05	Kcal 782 Lip. 28	P. 56 H.C. 75	06	Kcal 718 Lip. 35	P. 30 H.C. 66	
			- Patatas a la riojana - Huevos villaroy con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de jamón con ensalada - Yogurt natural Pan			- Lentejas - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt natural Pan			- Puré de verdura - Revuelto de patata y atún - Yogurt natural Pan		
09	Kcal 550 Lip. 26	P. 26 H.C. 47	10	Kcal 973 Lip. 33	P. 39 H.C. 127	11	Kcal 703 Lip. 29	P. 43 H.C. 62	12	Kcal 759 Lip. 35	P. 35 H.C. 72	13	Kcal 739 Lip. 30	P. 26 H.C. 86
	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Yogurt natural Pan			- Macarrones blancos con tomate - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt natural Pan			- Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan			- Arroz con tomate - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt natural Pan		
16	Kcal 829 Lip. 52	P. 33 H.C. 53	17	Kcal 967 Lip. 41	P. 33 H.C. 111	18	Kcal 874 Lip. 41	P. 47 H.C. 70	19	Kcal 1135 Lip. 48	P. 34 H.C. 135	20	Kcal 755 Lip. 32	P. 40 H.C. 75
	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural Pan			- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan		- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt natural Pan			- Arroz tres delicias - Maza de cerdo asada - Yogurt natural Pan			- Lentejas - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt natural Pan		
23	Kcal 751 Lip. 29	P. 30 H.C. 88	24	Kcal 912 Lip. 54	P. 34 H.C. 71	25	Kcal 703 Lip. 29	P. 43 H.C. 62	26	Kcal 629 Lip. 32	P. 28 H.C. 54	27	Kcal 638 Lip. 23	P. 23 H.C. 76
	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Yogurt natural Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural azucarado Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt natural Pan			- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt natural Pan			- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural Pan		
30	Kcal 661 Lip. 39	P. 21 H.C. 52	31	Kcal 647 Lip. 25	P. 34 H.C. 71									
	- Brócoli - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogurt natural Pan			- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

“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



Régimen No Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 762 Lip. 33	P. 17 H.C. 97	04	Kcal 935 Lip. 40	P. 17 H.C. 125	05	Kcal 812 Lip. 27	P. 55 H.C. 85	06	Kcal 708 Lip. 32	P. 27 H.C. 76	
			- 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 540 Lip. 23	P. 22 H.C. 58	10	Kcal 973 Lip. 33	P. 39 H.C. 127	11	Kcal 693 Lip. 26	P. 39 H.C. 72	12	Kcal 759 Lip. 35	P. 35 H.C. 72	13	Kcal 729 Lip. 27	P. 23 H.C. 97
	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan			- Macarrones blancos con tomate - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - 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 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	17	Kcal 967 Lip. 41	P. 33 H.C. 111	18	Kcal 865 Lip. 37	P. 43 H.C. 80	19	Kcal 1160 Lip. 45	P. 34 H.C. 149	20	Kcal 745 Lip. 29	P. 37 H.C. 85
	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan			- 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 741 Lip. 26	P. 27 H.C. 98	24	Kcal 912 Lip. 54	P. 34 H.C. 71	25	Kcal 693 Lip. 26	P. 39 H.C. 72	26	Kcal 659 Lip. 31	P. 28 H.C. 64	27	Kcal 628 Lip. 20	P. 20 H.C. 86
	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural azucarado Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt sabores Pan			- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 651 Lip. 35	P. 18 H.C. 62	31	Kcal 677 Lip. 23	P. 33 H.C. 82									
	- Brócoli - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Fruta Pan			- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt sabores Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.
 “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



Régimen No Frutas Rosáceas

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	06	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83	
			- Patatas a la riojana			- Macarrones integrales con tomate			- Lentejas			- Puré de verdura		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Croquetas de jamón con ensalada			- Muslo de pollo asado con verduras			- Revuelto de patata y atún		
			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 504 Lip. 17	P. 26 H.C. 64	10	Kcal 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
			- Guisantes rehogados			- Garbanzos del cocido			- Ensalada campera				- Arroz con tomate	
			- Lacón con ensalada			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo con verduras				- Medallones de merluza a la gallega	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural azucarado				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
16	Kcal 678 Lip. 36	P. 18 H.C. 74	17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	19	Kcal 1099 Lip. 42	P. 39 H.C. 141	20	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
			- Coliflor con bechamel			- Judías blancas			- Arroz tres delicias				- Lentejas	
			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Maza de cerdo asada				- Boquerones andaluza con lechuga	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	24	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
			- Arroz con tomate			- Garbanzos del cocido			- Ensalada con pasta				- Judías blancas	
			- Bacalao al horno con patata panadera			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo en salsa rubia				- Tortilla de patata con ensalada	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
30	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69	31	Kcal 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78									
			- Brócoli gratinado			- Lentejas								
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Merluza al horno con tomate								
			- Fruta			- Yogurt natural								
			Pan			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.cuidateycomesano.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



Régimen No Fruta (sí manzana, fresas, sandía)

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	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 natural Pan			- Puré de verdura - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan			
09	Kcal 504 Lip. 17	P. 26 H.C. 64		10	Kcal 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan				- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - 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		17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	19	Kcal 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	20	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
	- Coliflor con bechamel - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan				- 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 natural Pan			- Lentejas - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta Pan	
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105		24	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
	- 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 - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt natural Pan			- Judías blancas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan	
30	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69		31	Kcal 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78									
	- Brócoli gratinado - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Fruta Pan				- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural 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



Régimen No Crustáceos No Anisakis

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 799 Lip. 35	P. 30 H.C. 91	04	Kcal 897 Lip. 27	P. 27 H.C. 138	05	Kcal 845 Lip. 23	P. 61 H.C. 100	06	Kcal 670 Lip. 26	P. 16 H.C. 97	
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan		- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt sabores Pan				- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan		
09	Kcal 531 Lip. 16	P. 26 H.C. 72	10	Kcal 880 Lip. 28	P. 38 H.C. 122	11	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	12	Kcal 755 Lip. 28	P. 48 H.C. 78	13	Kcal 904 Lip. 27	P. 38 H.C. 129
	- Guisantes rehogados - Lacón con ensalada - Fruta Pan		- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Helado Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan				- Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta Pan		
16	Kcal 783 Lip. 42	P. 33 H.C. 70	17	Kcal 970 Lip. 35	P. 38 H.C. 126	18	Kcal 789 Lip. 29	P. 46 H.C. 83	19	Kcal 964 Lip. 39	P. 33 H.C. 122	20	Kcal 756 Lip. 25	P. 41 H.C. 98
	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan		- Espaguetis blancos con tomate - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan			- Judías blancas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan		- Arroz blanco con verduras - Maza de cerdo asada - Yogurt sabores Pan				- Lentejas con verdura - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta Pan		
23	Kcal 843 Lip. 23	P. 34 H.C. 128	24	Kcal 822 Lip. 43	P. 36 H.C. 75	25	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	26	Kcal 916 Lip. 30	P. 53 H.C. 111	27	Kcal 634 Lip. 15	P. 24 H.C. 98
	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan		- Crema vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural azucarado Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa suave - Helado Pan				- Judías blancas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		
30	Kcal 725 Lip. 28	P. 47 H.C. 71	31	Kcal 715 Lip. 20	P. 41 H.C. 96									
	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan		- Lentejas con verdura - Merluza al horno con tomate - Yogurt sabores Pan											

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

“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.cuidatey
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



Régimen No Chocolate No Frutas Ácidas

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	06	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83	
			- Patatas a la riojana			- Macarrones integrales con tomate			- Lentejas			- Puré de verdura		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Croquetas de jamón con ensalada			- Muslo de pollo asado con verduras			- Revuelto de patata y atún		
			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 504 Lip. 17	P. 26 H.C. 64	10	Kcal 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	13	Kcal 694 Lip. 21	P. 27 H.C. 103
			- Guisantes rehogados			- Garbanzos del cocido			- Ensalada campera				- Arroz con tomate	
			- Lacón con ensalada			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo con verduras				- Medallones de merluza a la gallega	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural azucarado				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
16	Kcal 678 Lip. 36	P. 18 H.C. 74	17	Kcal 932 Lip. 35	P. 37 H.C. 118	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	19	Kcal 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	20	Kcal 710 Lip. 23	P. 41 H.C. 92
			- Coliflor con bechamel			- Judías blancas			- Arroz tres delicias				- Lentejas	
			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Maza de cerdo asada en salsa de manzana				- Boquerones andaluza con lechuga	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	24	Kcal 818 Lip. 46	P. 21 H.C. 83	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	27	Kcal 592 Lip. 13	P. 24 H.C. 93
			- Arroz con tomate			- Garbanzos del cocido			- Ensalada con pasta				- Judías blancas	
			- Bacalao al horno con patata panadera			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Estofado de pollo en salsa rubia				- Tortilla de patata con ensalada	
			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural				- Fruta	
			Pan			Pan			Pan				Pan	
30	Kcal 587 Lip. 25	P. 23 H.C. 69	31	Kcal 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78									
			- Brócoli gratinado			- Lentejas								
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Merluza al horno con tomate								
			- Fruta			- Yogurt natural								
			Pan			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.cuidateycome 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



Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 744 Lip. 25	P. 19 H.C. 113	04	Kcal 897 Lip. 27	P. 27 H.C. 138	05	Kcal 777 Lip. 20	P. 60 H.C. 92	06	Kcal 673 Lip. 26	P. 31 H.C. 83		
			- Porrusalda - Huevos villaroy con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones integrales con tomate - Croquetas de calabacín 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 738 Lip. 30	P. 21 H.C. 96	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan	10	Kcal 990 Lip. 37	P. 44 H.C. 124	- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Helado Pan	11	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81	- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan
16	Kcal 783 Lip. 42	P. 33 H.C. 70	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	17	Kcal 885 Lip. 35	P. 33 H.C. 109	- Espaguetis napolitana - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta Pan	19	Kcal 843 Lip. 23	P. 34 H.C. 125	- Arroz blanco con verduras - Huevos con tomate - Yogurt sabores Pan
23	Kcal 706 Lip. 20	P. 31 H.C. 105	- Arroz con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	24	Kcal 877 Lip. 47	P. 38 H.C. 78	- Crema de puerros-vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 845 Lip. 25	P. 37 H.C. 120	- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa rubia - Helado Pan
30	Kcal 725 Lip. 28	P. 47 H.C. 71	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - 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



Régimen No Berenjena No Kiwi

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 747 Lip. 21	P. 60 H.C. 81	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 natural 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 993 Lip. 35	P. 46 H.C. 128	- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Natillas Pan	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	- Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado 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	- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 829 Lip. 31	P. 47 H.C. 87	- Judías blancas - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta Pan	19	Kcal 1094 Lip. 40	P. 39 H.C. 145	- Arroz tres delicias - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt natural 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	- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 593 Lip. 26	P. 32 H.C. 60	- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt natural 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 612 Lip. 18	P. 38 H.C. 78	- Lentejas - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural 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



Régimen No Alubias Blancas-Rojas

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	- Macarrones con salsa de queso azul - Bacalao en salsa verde - Helado Pan	11	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	- Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado 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	- Espaguetis napolitana - Revuelto de patatas y york con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 778 Lip. 34	P. 37 H.C. 83	- Puré de verdura - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Fruta Pan	19	Kcal 1124 Lip. 39	P. 38 H.C. 155	- Arroz tres delicias - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt sabores 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	- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 665 Lip. 29	P. 31 H.C. 75	- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Helado 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



Régimen No Alubias

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 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	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 - Carne del cocido (ternera, pollo) - 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 778 Lip. 34	P. 37 H.C. 83	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		- Puré de verdura - 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 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	26	Kcal 665 Lip. 29	P. 31 H.C. 75	27	Kcal 541 Lip. 16	P. 14 H.C. 89
					- Crema de puerros-vichyssoise - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Ensalada con pasta - Estofado de pollo en salsa rubia - Helado Pan			- Puré de verdura - 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



Régimen Limpio

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 647 Lip. 22	P. 33 H.C. 81	04	Kcal 897 Lip. 27	P. 27 H.C. 138	05	Kcal 815 Lip. 24	P. 61 H.C. 89	06	Kcal 552 Lip. 17	P. 30 H.C. 75	
			– Patatas con magro			– Macarrones integrales con tomate			– Lentejas con verdura			– Puré de verdura		
			– Filete de merluza al horno con ensalada			– Croquetas de calabacín con ensalada			– Muslo de pollo asado con verduras			– Pechugas de pollo plancha en salsa suave		
			– Yogurt natural			– Fruta			– Yogurt natural			– Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 778 Lip. 35	P. 45 H.C. 73	10	Kcal 808 Lip. 25	P. 40 H.C. 107	11	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	12	Kcal 726 Lip. 29	P. 49 H.C. 67	13	Kcal 837 Lip. 24	P. 31 H.C. 127
			– Guisantes rehogados			– Garbanzos del cocido			– Ensalada de patata			– Arroz blanco con tomate		
			– Jamón asado en salsa con verduras			– Carne del cocido (ternera, pollo)			– Estofado de pollo con verduras			– Medallones de merluza al horno en salsa suave		
			– Fruta			– Fruta			– Yogurt natural			– Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
16	Kcal 783 Lip. 42	P. 33 H.C. 70	17	Kcal 809 Lip. 27	P. 37 H.C. 106	18	Kcal 789 Lip. 29	P. 46 H.C. 83	19	Kcal 934 Lip. 40	P. 33 H.C. 111	20	Kcal 720 Lip. 24	P. 39 H.C. 93
			– Coliflor			– Judías blancas con verdura			– Arroz blanco con verduras			– Lentejas con verdura		
			– Albóndigas de vacuno en salsa			– Jamoncitos de pollo en salsa			– Maza de cerdo asada			– Boquerones al horno con lechuga		
			– Fruta			– Fruta			– Yogurt natural			– Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
23	Kcal 843 Lip. 23	P. 34 H.C. 128	24	Kcal 793 Lip. 44	P. 37 H.C. 64	25	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	26	Kcal 844 Lip. 27	P. 55 H.C. 96	27	Kcal 686 Lip. 19	P. 44 H.C. 84
			– Arroz blanco con tomate			– Garbanzos del cocido			– Macarrones salteados			– Judías blancas con verdura		
			– Bacalao al horno en salsa suave			– Carne del cocido (ternera, pollo)			– Estofado de pollo en salsa suave			– Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada		
			– Fruta			– Fruta			– Yogurt natural			– Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
30	Kcal 725 Lip. 28	P. 47 H.C. 71	31	Kcal 685 Lip. 21	P. 41 H.C. 85									
			– Brócoli			– Lentejas con verdura								
			– Muslo de pollo asado con verduras			– Merluza al horno con tomate								
			– Fruta			– Yogurt natural								
			Pan			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.cuidateycomesano.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



Régimen Celíaco No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 795 Lip. 39	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 901 Lip. 33	P. 34 H.C. 117	05	Kcal 946 Lip. 32	P. 45 H.C. 116	06	Kcal 706 Lip. 33	P. 12 H.C. 90		
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Fruta - Pan			- Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan			- Arroz blanco con verduras - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta - Pan			
09	Kcal 813 Lip. 41	P. 41 H.C. 66	- Guisantes rehogados - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta - Pan	10	Kcal 836 Lip. 29	P. 29 H.C. 115	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan	12	Kcal 752 Lip. 33	P. 41 H.C. 71	- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan
16	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan	17	Kcal 922 Lip. 40	P. 23 H.C. 114	- Macarrones blancos con tomate - Huevos revueltos - Fruta - Pan	18	Kcal 825 Lip. 36	P. 42 H.C. 76	- Judías blancas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	19	Kcal 960 Lip. 43	P. 26 H.C. 115	- Arroz blanco con verduras - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan	24	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 68	- Crema vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan	26	Kcal 872 Lip. 31	P. 44 H.C. 103	- Macarrones salteados - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta - Pan
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	31	Kcal 816 Lip. 29	P. 25 H.C. 112	- Arroz blanco con verduras - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.

“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



Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 834 Lip. 41	P. 26 H.C. 85	04	Kcal 901 Lip. 33	P. 34 H.C. 117	05	Kcal 986 Lip. 34	P. 48 H.C. 116	06	Kcal 706 Lip. 33	P. 12 H.C. 90	
			- Patatas a la riojana - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan			- Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt sabores Pan			- Puré de verdura - Tortilla de patata - Fruta Pan		
09	Kcal 813 Lip. 41	P. 41 H.C. 66	- Guisantes rehogados - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan	10	Kcal 920 Lip. 32	P. 33 H.C. 123	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Natillas Pan	11	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	12	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71
												13	Kcal 873 Lip. 30	P. 27 H.C. 120
16	Kcal 819 Lip. 48	P. 29 H.C. 64	- Coliflor - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	17	Kcal 960 Lip. 42	P. 27 H.C. 114	- Macarrones blancos con tomate - Huevos revueltos - Yogurt natural azucarado Pan	18	Kcal 825 Lip. 36	P. 42 H.C. 76	- Judías blancas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	19	Kcal 1000 Lip. 45	P. 29 H.C. 115
												20	Kcal 699 Lip. 30	P. 24 H.C. 84
23	Kcal 878 Lip. 29	P. 30 H.C. 121	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	24	Kcal 858 Lip. 50	P. 32 H.C. 68	- Crema vichyssoise - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogurt natural azucarado Pan	25	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	26	Kcal 912 Lip. 33	P. 47 H.C. 104
												27	Kcal 802 Lip. 32	P. 23 H.C. 99
30	Kcal 761 Lip. 35	P. 42 H.C. 64	- Brócoli - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	31	Kcal 856 Lip. 31	P. 28 H.C. 112	- Arroz blanco con verduras - Merluza al horno con tomate - Yogurt sabores Pan							

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.
 “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

