

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02		03	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y pescado - Compota de manzana 	04	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y carne - Yogurt natural 	05	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de lentejas - Compota de manzana 	06	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y ave - Yogurt natural
09	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y carne - Yogurt natural 	10	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y pescado - Compota de manzana 	11	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de garbanzos - Yogurt natural 	12	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y ave - Compota de manzana 	13	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y pescado - Yogurt natural
16	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y carne - Yogurt natural 	17	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y pescado - Compota de manzana 	18	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y ave - Yogurt natural 	19	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y carne - Compota de manzana 	20	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Yogurt natural
23	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y pescado - Yogurt natural 	24	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y carne - Compota de manzana 	25	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Yogurt natural 	26	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y ave - Compota de manzana 	27	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y carne - Yogurt natural
30	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura y ave - Yogurt natural 	31	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Compota de manzana 						

“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

