

Régimen No Zanahoria Cruda No Tomate Fresco No Lechuga No Fruta

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 729 Lip. 30	P. 52 H.C. 64		02	Kcal 799 Lip. 20	P. 21 H.C. 134		03	Kcal 679 Lip. 25	P. 38 H.C. 74	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras				- Judías blancas		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata				- Merluza en salsa americana		
				- Yogurt natural				- Yogurt natural azucarado				- Yogurt natural		
				Pan				Pan				Pan		
06	Kcal 1033 Lip. 61	P. 28 H.C. 96	07	Kcal 692 Lip. 21	P. 33 H.C. 93	08	Kcal 668 Lip. 23	P. 47 H.C. 69	09	Kcal 859 Lip. 32	P. 37 H.C. 107	10	Kcal 721 Lip. 30	P. 23 H.C. 93
	- Codos carbonara			- Porrusalda			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones al horno			- Canelones de atún gratinados	
	- Yogurt natural			- Yogurt natural azucarado			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
13	Kcal 710 Lip. 26	P. 30 H.C. 92	14	Kcal 617 Lip. 16	P. 29 H.C. 92	15	Kcal 969 Lip. 31	P. 48 H.C. 126	16	Kcal 633 Lip. 28	P. 40 H.C. 59	17	Kcal 626 Lip. 26	P. 21 H.C. 79
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli gratinado	
	- Filete de merluza romana			- Tortilla de patata			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Lomo fresco de cerdo plancha			- Huevos villaroy	
	- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
20	Kcal 511 Lip. 21	P. 27 H.C. 54	21	Kcal 782 Lip. 34	P. 41 H.C. 78	22	Kcal 643 Lip. 19	P. 38 H.C. 79	23	Kcal 668 Lip. 20	P. 26 H.C. 97	24	Kcal 871 Lip. 31	P. 18 H.C. 132
	- Judías verdes rehogadas			- Puré de verdura			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún	
	- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
27			28			29			30					

“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

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 780 Lip. 20	P. 24 H.C. 123	03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85		
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras			- Judías blancas			
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate			- Merluza en salsa americana			
				- Fruta				- Yogurt de soja			- Fruta			
				- Pan				- Pan			- Pan			
06	Kcal 854 Lip. 36	P. 23 H.C. 113	07	Kcal 649 Lip. 26	P. 35 H.C. 70	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 904 Lip. 33	P. 42 H.C. 111	10	Kcal 608 Lip. 25	P. 26 H.C. 75
	- Coditos salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 625 Lip. 15	P. 32 H.C. 91	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 650 Lip. 31	P. 29 H.C. 62
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta			- Fruta			- Yogurt de soja	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 818 Lip. 40	P. 43 H.C. 69	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 673 Lip. 20	P. 29 H.C. 96	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135	03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85		
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras			- Judías blancas			
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate			- Merluza en salsa americana			
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado			- Fruta			
				- Pan				- Pan			- Pan			
06	Kcal 854 Lip. 36	P. 23 H.C. 113	07	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 929 Lip. 32	P. 39 H.C. 123	10	Kcal 608 Lip. 25	P. 26 H.C. 75
	- Codos salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluz con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 650 Lip. 15	P. 29 H.C. 103	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 675 Lip. 31	P. 26 H.C. 74
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 843 Lip. 39	P. 40 H.C. 81	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 743 Lip. 21	P. 27 H.C. 115	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135		03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduritas				- Judías blancas		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate				- Merluza en salsa americana		
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 1024 Lip. 57	P. 25 H.C. 106	07	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 929 Lip. 32	P. 39 H.C. 123	10	Kcal 662 Lip. 29	P. 27 H.C. 78
	- Codos carbonara			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 650 Lip. 15	P. 29 H.C. 103	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 717 Lip. 35	P. 25 H.C. 79
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Helado	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 843 Lip. 39	P. 40 H.C. 81	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 740 Lip. 23	P. 24 H.C. 112	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Helado			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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

				01 Kcal 720 Lip. 27 P. 49 H.C. 75 - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 804 Lip. 20 P. 21 H.C. 135 - Arroz con verduras - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan	03 Kcal 669 Lip. 21 P. 35 H.C. 85 - Judías blancas - Merluza en salsa americana - Fruta Pan
06 Kcal 1024 Lip. 57 P. 25 H.C. 106 - Coditos carbonara - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	07 Kcal 723 Lip. 29 P. 39 H.C. 79 - Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	09 Kcal 899 Lip. 33 P. 39 H.C. 112 - Paella - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt natural Pan	10 Kcal 712 Lip. 27 P. 20 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan		
13 Kcal 703 Lip. 22 P. 26 H.C. 103 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 620 Lip. 16 P. 29 H.C. 93 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural Pan	15 Kcal 959 Lip. 27 P. 44 H.C. 136 - Macarrones con atún - Estofado de pollo con cous cous y verduras - Fruta Pan	16 Kcal 627 Lip. 25 P. 37 H.C. 69 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	17 Kcal 601 Lip. 25 P. 20 H.C. 75 - Brócoli gratinado - Huevos villaroy con ensalada - Yogurt natural Pan		
20 Kcal 501 Lip. 18 P. 23 H.C. 64 - Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan	21 Kcal 864 Lip. 44 P. 48 H.C. 68 - Ensalada campera - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt natural Pan	22 Kcal 633 Lip. 16 P. 35 H.C. 89 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	23 Kcal 743 Lip. 21 P. 27 H.C. 115 - Espirales salteados con bacon - Fajitas Gastroki - Natillas Pan	24 Kcal 863 Lip. 28 P. 15 H.C. 143 - Arroz con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta Pan		
27	28	29	30			

“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 Pistachos No Anacardos No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 789 Lip. 35	P. 44 H.C. 72		02	Kcal 838 Lip. 28	P. 17 H.C. 125	03	Kcal 718 Lip. 26	P. 39 H.C. 77		
				- Sopa de ave con fideos				- Arroz blanco con verduras			- Judías blancas con verdura			
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave			
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado			- Fruta			
				- Pan				- Pan			- Pan			
06	Kcal 948 Lip. 43	P. 35 H.C. 101	07	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	08	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	09	Kcal 912 Lip. 32	P. 40 H.C. 112	10	Kcal 754 Lip. 39	P. 12 H.C. 88
	- Coditos salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema vichyssoise	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga			- Tortilla de patata	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 991 Lip. 35	P. 45 H.C. 120	14	Kcal 731 Lip. 23	P. 25 H.C. 102	15	Kcal 997 Lip. 35	P. 50 H.C. 117	16	Kcal 674 Lip. 33	P. 31 H.C. 64	17	Kcal 711 Lip. 37	P. 22 H.C. 68
	- Arroz blanco con tomate			- Lentejas con verdura			- Macarrones blancos con tomate			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Muslo de pollo asado con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 570 Lip. 24	P. 20 H.C. 66	21	Kcal 797 Lip. 43	P. 34 H.C. 65	22	Kcal 751 Lip. 28	P. 39 H.C. 82	23	Kcal 854 Lip. 24	P. 17 H.C. 139	24	Kcal 982 Lip. 34	P. 20 H.C. 145
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos con verdura			- Espirales salteados			- Arroz blanco con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave			- Pizza			- Croquetas de calabacín con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

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

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135		03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras				- Judías blancas		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate				- Merluza en salsa americana		
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 1024 Lip. 57	P. 25 H.C. 106	07	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 899 Lip. 33	P. 39 H.C. 112	10	Kcal 712 Lip. 27	P. 20 H.C. 103
	- Codos carbonara			- Ensalada campera			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Canelones de atún gratinados	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 620 Lip. 16	P. 29 H.C. 93	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 601 Lip. 25	P. 20 H.C. 75
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli gratinado	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos villaroy con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 864 Lip. 44	P. 48 H.C. 68	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 743 Lip. 21	P. 27 H.C. 115	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada campera			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135	03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85		
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras			- Judías blancas			
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate			- Merluza en salsa americana			
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado			- Fruta			
				- Pan				- Pan			- Pan			
06	Kcal 854 Lip. 36	P. 23 H.C. 113	07	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 929 Lip. 32	P. 39 H.C. 123	10	Kcal 608 Lip. 25	P. 26 H.C. 75
	- Coditos salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluz con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 650 Lip. 15	P. 29 H.C. 103	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 675 Lip. 31	P. 26 H.C. 74
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 843 Lip. 39	P. 40 H.C. 81	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 743 Lip. 21	P. 27 H.C. 115	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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

				01 Kcal 720 Lip. 27 P. 49 H.C. 75 - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 804 Lip. 20 P. 21 H.C. 135 - Arroz con verduras - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan	03 Kcal 669 Lip. 21 P. 35 H.C. 85 - Judías blancas - Merluza en salsa americana - Fruta Pan
06 Kcal 1024 Lip. 57 P. 25 H.C. 106 - Coditos carbonara - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	07 Kcal 723 Lip. 29 P. 39 H.C. 79 - Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	09 Kcal 899 Lip. 33 P. 39 H.C. 112 - Paella - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt natural Pan	10 Kcal 712 Lip. 27 P. 20 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan		
13 Kcal 703 Lip. 22 P. 26 H.C. 103 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 620 Lip. 16 P. 29 H.C. 93 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural Pan	15 Kcal 959 Lip. 27 P. 44 H.C. 136 - Macarrones con atún - Estofado de pollo con cous cous y verduras - Fruta Pan	16 Kcal 627 Lip. 25 P. 37 H.C. 69 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	17 Kcal 601 Lip. 25 P. 20 H.C. 75 - Brócoli gratinado - Huevos villaroy con ensalada - Yogurt natural Pan		
20 Kcal 501 Lip. 18 P. 23 H.C. 64 - Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan	21 Kcal 864 Lip. 44 P. 48 H.C. 68 - Ensalada campera - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt natural Pan	22 Kcal 633 Lip. 16 P. 35 H.C. 89 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	23 Kcal 743 Lip. 21 P. 27 H.C. 115 - Espirales salteados con bacon - Fajitas Gastroki - Natillas Pan	24 Kcal 863 Lip. 28 P. 15 H.C. 143 - Arroz con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta Pan		
27	28	29	30			

“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 Marisco No Nueces No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 789 Lip. 35	P. 44 H.C. 72		02	Kcal 838 Lip. 28	P. 17 H.C. 125	03	Kcal 660 Lip. 24	P. 31 H.C. 75		
				- Sopa de ave con fideos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan				- Arroz blanco con verduras - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan			- Judías blancas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan			
06	Kcal 948 Lip. 43	P. 35 H.C. 101	07	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	08	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	09	Kcal 930 Lip. 40	P. 36 H.C. 104	10	Kcal 643 Lip. 32	P. 21 H.C. 68
	- Coditos salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Paella - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt natural Pan			- Crema vichyssoise - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
13	Kcal 905 Lip. 32	P. 26 H.C. 125	14	Kcal 701 Lip. 25	P. 25 H.C. 92	15	Kcal 997 Lip. 35	P. 50 H.C. 117	16	Kcal 674 Lip. 33	P. 31 H.C. 64	17	Kcal 681 Lip. 38	P. 22 H.C. 57
	- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural Pan			- Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan		- Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan			- Brócoli - Huevos fritos con patatas - Yogurt natural Pan		
20	Kcal 570 Lip. 24	P. 20 H.C. 66	21	Kcal 767 Lip. 44	P. 35 H.C. 55	22	Kcal 694 Lip. 26	P. 31 H.C. 80	23	Kcal 854 Lip. 24	P. 17 H.C. 139	24	Kcal 982 Lip. 34	P. 20 H.C. 145
	- Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogurt natural Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan		- Espirales salteados - Pizza - Natillas Pan			- Arroz blanco con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan		
27			28			29			30					

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 Lentejas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				01 Kcal 720 Lip. 27 P. 49 H.C. 75 - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 804 Lip. 20 P. 21 H.C. 135 - Arroz con verduritas - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan	03 Kcal 669 Lip. 21 P. 35 H.C. 85 - Judías blancas - Merluza en salsa americana - Fruta Pan
06 Kcal 1024 Lip. 57 P. 25 H.C. 106 - Coditos carbonara - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	07 Kcal 723 Lip. 29 P. 39 H.C. 79 - Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	09 Kcal 929 Lip. 32 P. 39 H.C. 123 - Paella - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt sabores Pan	10 Kcal 712 Lip. 27 P. 20 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan		
13 Kcal 703 Lip. 22 P. 26 H.C. 103 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 581 Lip. 18 P. 17 H.C. 90 - Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt sabores Pan	15 Kcal 959 Lip. 27 P. 44 H.C. 136 - Macarrones con atún - Estofado de pollo con cous cous y verduritas - Fruta Pan	16 Kcal 627 Lip. 25 P. 37 H.C. 69 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	17 Kcal 672 Lip. 28 P. 18 H.C. 90 - Brócoli gratinado - Huevos villaroy con ensalada - Helado Pan		
20 Kcal 501 Lip. 18 P. 23 H.C. 64 - Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan	21 Kcal 894 Lip. 43 P. 47 H.C. 79 - Ensalada campera - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt sabores Pan	22 Kcal 633 Lip. 16 P. 35 H.C. 89 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	23 Kcal 740 Lip. 23 P. 24 H.C. 112 - Espirales salteados con bacon - Fajitas Gastroki - Helado Pan	24 Kcal 863 Lip. 28 P. 15 H.C. 143 - Arroz con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta Pan		
27	28	29	30			

“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

			01	Kcal 789 Lip. 35	P. 44 H.C. 72	02	Kcal 945 Lip. 38	P. 22 H.C. 121	03	Kcal 660 Lip. 24	P. 31 H.C. 75			
				- Sopa de ave con fideos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt de soja Pan			- Judías blancas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan				
06	Kcal 948 Lip. 43	P. 35 H.C. 101	07	Kcal 767 Lip. 35	P. 47 H.C. 59	08	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	09	Kcal 899 Lip. 38	P. 36 H.C. 98			
	- Coditos salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt de soja Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Paella - Boquerones al horno con lechuga - Yogurt de soja Pan	10	Kcal 643 Lip. 32	P. 21 H.C. 68	
													- Crema vichyssoise - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan	
13	Kcal 934 Lip. 33	P. 28 H.C. 129	14	Kcal 839 Lip. 34	P. 30 H.C. 98	15	Kcal 997 Lip. 35	P. 50 H.C. 117	16	Kcal 692 Lip. 33	P. 32 H.C. 67	17	Kcal 686 Lip. 38	P. 25 H.C. 56
	- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt de soja Pan			- Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan				- Brócoli - Huevos fritos con patatas - Yogurt de soja Pan
20	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	21	Kcal 772 Lip. 43	P. 37 H.C. 53	22	Kcal 694 Lip. 26	P. 31 H.C. 80	23	Kcal 784 Lip. 23	P. 19 H.C. 119	24	Kcal 982 Lip. 34	P. 20 H.C. 145
	- Judías verdes rehogadas - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogurt de soja Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan			- Espirales salteados - Pizza - Yogurt de soja Pan				- Arroz blanco con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan
27			28			29			30					

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

			01	Kcal 789 Lip. 35	P. 44 H.C. 72	02	Kcal 945 Lip. 38	P. 22 H.C. 121	03	Kcal 660 Lip. 24	P. 31 H.C. 75
				- Sopa de ave con fideos			- Arroz blanco con verduras			- Judías blancas con verdura	
				- Muslo de pollo asado con verduras			- Tortilla de patata con ensalada			- Filete de merluza al horno en salsa suave	
				- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta	
				- Pan			- Pan			- Pan	
06	Kcal 948 Lip. 43	P. 35 H.C. 101	07	Kcal 767 Lip. 35	P. 47 H.C. 59	08	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	09	Kcal 899 Lip. 38	P. 36 H.C. 98
	- Coditos salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones al horno con lechuga	
	- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta			- Yogurt de soja	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 934 Lip. 33	P. 28 H.C. 129	14	Kcal 839 Lip. 34	P. 30 H.C. 98	15	Kcal 997 Lip. 35	P. 50 H.C. 117	16	Kcal 692 Lip. 33	P. 32 H.C. 67
	- Arroz blanco con tomate			- Lentejas con verdura			- Macarrones blancos con tomate			- Sopa de ave con fideos	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con verduras			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga	
	- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	21	Kcal 772 Lip. 43	P. 37 H.C. 53	22	Kcal 694 Lip. 26	P. 31 H.C. 80	23	Kcal 784 Lip. 23	P. 19 H.C. 119
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos con verdura			- Espirales salteados	
	- Jamón asado en salsa con verduras			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Filete de merluza al horno en salsa verde			- Pizza	
	- Fruta			- Yogurt de soja			- Fruta			- Yogurt de soja	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30		

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.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 Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135		03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras				- Judías blancas		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate				- Merluza en salsa americana		
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 1024 Lip. 57	P. 25 H.C. 106	07	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 899 Lip. 33	P. 39 H.C. 112	10	Kcal 712 Lip. 27	P. 20 H.C. 103
	- Codos carbonara			- Ensalada campera			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Canelones de atún gratinados	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 620 Lip. 16	P. 29 H.C. 93	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 601 Lip. 25	P. 20 H.C. 75
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli gratinado	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos villaroy con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 864 Lip. 44	P. 48 H.C. 68	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 743 Lip. 21	P. 27 H.C. 115	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada campera			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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



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

			01	Kcal 790 Lip. 35	P. 42 H.C. 73	02	Kcal 888 Lip. 32	P. 36 H.C. 111	03	Kcal 660 Lip. 24	P. 31 H.C. 75			
				- Sopa de ave con fideos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan			- Judías blancas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan				
06	Kcal 950 Lip. 44	P. 32 H.C. 105	07	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	08	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	09	Kcal 924 Lip. 37	P. 34 H.C. 110			
	- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Paella - Boquerones al horno con lechuga - Yogurt sabores Pan	10	Kcal 643 Lip. 32	P. 21 H.C. 68	
												- Crema vichyssoise - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
13	Kcal 883 Lip. 32	P. 26 H.C. 120	14	Kcal 831 Lip. 29	P. 55 H.C. 86	15	Kcal 999 Lip. 35	P. 46 H.C. 121	16	Kcal 693 Lip. 33	P. 30 H.C. 68	17	Kcal 665 Lip. 33	P. 26 H.C. 62
	- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con ensalada - Yogurt sabores Pan			- Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan			- Brócoli - Filete de merluza al horno con patata panadera - Yogurt sabores Pan	
20	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	21	Kcal 797 Lip. 43	P. 34 H.C. 65	22	Kcal 694 Lip. 26	P. 31 H.C. 80	23	Kcal 855 Lip. 25	P. 14 H.C. 142	24	Kcal 982 Lip. 34	P. 20 H.C. 145
	- Judías verdes rehogadas - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogurt sabores Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan			- Macarrones salteados - Pizza - Natillas Pan			- Arroz blanco con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan	
27			28			29			30					

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.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 Guisantes

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 741 Lip. 27	P. 49 H.C. 77		02	Kcal 803 Lip. 21	P. 21 H.C. 132	03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85		
				- Sopa de picadillo				- Arroz blanco con verduras			- Judías blancas			
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate			- Merluza en salsa americana			
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado			- Fruta			
				Pan				Pan			- Pan			
06	Kcal 975 Lip. 44	P. 27 H.C. 121	07	Kcal 805 Lip. 32	P. 56 H.C. 75	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 925 Lip. 32	P. 40 H.C. 121	10	Kcal 712 Lip. 27	P. 20 H.C. 103
	- Coditos carbonara			- Ensalada campera			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Croquetas de calabacín			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluz con lechuga			- Canelones de atún gratinados	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 650 Lip. 15	P. 29 H.C. 103	15	Kcal 1001 Lip. 30	P. 59 H.C. 124	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 672 Lip. 28	P. 18 H.C. 90
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli gratinado	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos villaroy con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Helado	
	Pan			Pan			Pan			Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 799 Lip. 39	P. 45 H.C. 67	22	Kcal 629 Lip. 19	P. 35 H.C. 81	23	Kcal 792 Lip. 22	P. 26 H.C. 125	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada campera			- Garbanzos			- Espirales salteados			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo			- Filete de merluza al horno en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Helado			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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 Frutos Secos No Legumbres

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				01 Kcal 789 Lip. 35 P. 44 H.C. 72 - Sopa de ave con fideos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 838 Lip. 28 P. 17 H.C. 125 - Arroz blanco con verduras - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan	03 Kcal 568 Lip. 25 P. 21 H.C. 66 - Puré de verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan
06 Kcal 841 Lip. 29 P. 21 H.C. 121 - Coditos salteados - Croquetas de calabacín - Fruta Pan	07 Kcal 790 Lip. 35 P. 44 H.C. 71 - Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 566 Lip. 22 P. 28 H.C. 63 - Sopa de ave con fideos - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	09 Kcal 1032 Lip. 42 P. 33 H.C. 126 - Arroz blanco con tomate - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt sabores Pan	10 Kcal 643 Lip. 32 P. 21 H.C. 68 - Crema vichyssoise - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
13 Kcal 905 Lip. 32 P. 26 H.C. 125 - Arroz blanco con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 617 Lip. 25 P. 13 H.C. 83 - Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt sabores Pan	15 Kcal 997 Lip. 35 P. 50 H.C. 117 - Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan	16 Kcal 674 Lip. 33 P. 31 H.C. 64 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	17 Kcal 711 Lip. 37 P. 22 H.C. 68 - Brócoli - Huevos fritos con patatas - Yogurt sabores Pan		
20 Kcal 592 Lip. 23 P. 19 H.C. 77 - Crema de calabacín - Lacón a la gallega - Fruta Pan	21 Kcal 797 Lip. 43 P. 34 H.C. 65 - Ensalada de patata - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogurt sabores Pan	22 Kcal 568 Lip. 25 P. 21 H.C. 66 - Puré de verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan	23 Kcal 801 Lip. 25 P. 16 H.C. 126 - Espirales salteados con bacon - Pizza - Natillas Pan	24 Kcal 982 Lip. 34 P. 20 H.C. 145 - Arroz blanco con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan		
27	28	29	30			

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

			01	Kcal 765 Lip. 37	P. 48 H.C. 58		02	Kcal 839 Lip. 26	P. 17 H.C. 128		03	Kcal 714 Lip. 31	P. 34 H.C. 68	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras				- Judías blancas		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate				- Merluza en salsa americana		
				- Yogurt natural				- Yogurt natural azucarado				- Yogurt natural		
				Pan				Pan				Pan		
06	Kcal 958 Lip. 47	P. 39 H.C. 91	07	Kcal 759 Lip. 35	P. 35 H.C. 72	08	Kcal 703 Lip. 29	P. 43 H.C. 62	09	Kcal 935 Lip. 40	P. 35 H.C. 105	10	Kcal 708 Lip. 39	P. 27 H.C. 61
	- Coditos salteados			- Ensalada campera			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Yogurt natural			- Yogurt natural azucarado			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
13	Kcal 749 Lip. 32	P. 26 H.C. 86	14	Kcal 655 Lip. 22	P. 25 H.C. 86	15	Kcal 1004 Lip. 37	P. 43 H.C. 119	16	Kcal 672 Lip. 34	P. 36 H.C. 52	17	Kcal 665 Lip. 35	P. 15 H.C. 68
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos villaroy con ensalada	
	- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
20	Kcal 546 Lip. 28	P. 23 H.C. 47	21	Kcal 899 Lip. 51	P. 43 H.C. 61	22	Kcal 678 Lip. 26	P. 34 H.C. 72	23	Kcal 801 Lip. 25	P. 16 H.C. 126	24	Kcal 826 Lip. 34	P. 20 H.C. 105
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada campera			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Pizza			- Croquetas de calabacín con ensalada	
	- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Yogurt natural			- Natillas			- Yogurt natural	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
27			28			29			30					

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.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 Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 755 Lip. 33	P. 45 H.C. 68		02	Kcal 839 Lip. 26	P. 17 H.C. 128		03	Kcal 704 Lip. 28	P. 31 H.C. 78	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduritas				- Judías blancas		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate				- Merluza en salsa americana		
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 948 Lip. 43	P. 35 H.C. 101	07	Kcal 759 Lip. 35	P. 35 H.C. 72	08	Kcal 693 Lip. 26	P. 39 H.C. 72	09	Kcal 965 Lip. 38	P. 35 H.C. 116	10	Kcal 698 Lip. 36	P. 23 H.C. 71
	- Coditos salteados			- Ensalada campera			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 739 Lip. 29	P. 22 H.C. 96	14	Kcal 685 Lip. 21	P. 25 H.C. 97	15	Kcal 994 Lip. 34	P. 40 H.C. 129	16	Kcal 662 Lip. 31	P. 33 H.C. 63	17	Kcal 695 Lip. 34	P. 15 H.C. 79
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduritas			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos villaroy con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 536 Lip. 25	P. 19 H.C. 58	21	Kcal 929 Lip. 49	P. 43 H.C. 72	22	Kcal 668 Lip. 23	P. 30 H.C. 83	23	Kcal 801 Lip. 25	P. 16 H.C. 126	24	Kcal 817 Lip. 31	P. 17 H.C. 115
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada campera			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Pizza			- Croquetas de calabacín con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

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

				01 Kcal 720 Lip. 27 P. 49 H.C. 75 - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 804 Lip. 20 P. 21 H.C. 135 - Arroz con verduras - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan	03 Kcal 669 Lip. 21 P. 35 H.C. 85 - Judías blancas - Merluza en salsa americana - Fruta Pan
06 Kcal 1024 Lip. 57 P. 25 H.C. 106 - Coditos carbonara - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	07 Kcal 723 Lip. 29 P. 39 H.C. 79 - Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	09 Kcal 899 Lip. 33 P. 39 H.C. 112 - Paella - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt natural Pan	10 Kcal 712 Lip. 27 P. 20 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan		
13 Kcal 703 Lip. 22 P. 26 H.C. 103 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 620 Lip. 16 P. 29 H.C. 93 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural Pan	15 Kcal 959 Lip. 27 P. 44 H.C. 136 - Macarrones con atún - Estofado de pollo con cous cous y verduras - Fruta Pan	16 Kcal 627 Lip. 25 P. 37 H.C. 69 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	17 Kcal 601 Lip. 25 P. 20 H.C. 75 - Brócoli gratinado - Huevos villaroy con ensalada - Yogurt natural Pan		
20 Kcal 501 Lip. 18 P. 23 H.C. 64 - Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan	21 Kcal 864 Lip. 44 P. 48 H.C. 68 - Ensalada campera - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt natural Pan	22 Kcal 633 Lip. 16 P. 35 H.C. 89 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	23 Kcal 743 Lip. 21 P. 27 H.C. 115 - Espirales salteados con bacon - Fajitas Gastroki - Natillas Pan	24 Kcal 863 Lip. 28 P. 15 H.C. 143 - Arroz con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta Pan		
27	28	29	30			

“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



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



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

			01	Kcal 753 Lip. 28	P. 48 H.C. 78	02	Kcal 803 Lip. 21	P. 21 H.C. 132	03	Kcal 625 Lip. 17	P. 36 H.C. 82			
				- Sopa de ave con fideos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan			- Arroz blanco con verduras - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan			- Judías blancas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan				
06	Kcal 913 Lip. 37	P. 40 H.C. 108	07	Kcal 755 Lip. 28	P. 48 H.C. 78	08	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	09	Kcal 925 Lip. 32	P. 40 H.C. 121			
	- Coditos salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Paella - Boquerones andaluz con lechuga - Yogurt sabores Pan	10	Kcal 608 Lip. 25	P. 26 H.C. 75	
												- Crema vichyssoise - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
13	Kcal 869 Lip. 26	P. 30 H.C. 132	14	Kcal 696 Lip. 17	P. 29 H.C. 109	15	Kcal 961 Lip. 28	P. 54 H.C. 124	16	Kcal 639 Lip. 26	P. 35 H.C. 71	17	Kcal 717 Lip. 35	P. 25 H.C. 79
	- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt sabores Pan			- Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan			- Brócoli - Huevos fritos con patatas - Helado Pan	
20	Kcal 535 Lip. 18	P. 24 H.C. 73	21	Kcal 762 Lip. 36	P. 39 H.C. 72	22	Kcal 658 Lip. 20	P. 36 H.C. 86	23	Kcal 815 Lip. 20	P. 19 H.C. 142	24	Kcal 947 Lip. 28	P. 24 H.C. 151
	- Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogurt sabores Pan			- Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan			- Espirales salteados - Pizza - Helado Pan			- Arroz blanco con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan	
27			28			29			30					

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. *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 Chocolate No Frutas Ácidas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				01 Kcal 720 P. 49 Lip. 27 H.C. 75 - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 804 P. 21 Lip. 20 H.C. 135 - Arroz con verduritas - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan	03 Kcal 669 P. 35 Lip. 21 H.C. 85 - Judías blancas - Merluza en salsa americana - Fruta Pan
06 Kcal 1024 P. 25 Lip. 57 H.C. 106 - Coditos carbonara - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	07 Kcal 723 P. 39 Lip. 29 H.C. 79 - Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 658 P. 44 Lip. 19 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	09 Kcal 899 P. 39 Lip. 33 H.C. 112 - Paella - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt natural Pan	10 Kcal 712 P. 20 Lip. 27 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan		
13 Kcal 703 P. 26 Lip. 22 H.C. 103 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 620 P. 29 Lip. 16 H.C. 93 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural Pan	15 Kcal 959 P. 44 Lip. 27 H.C. 136 - Macarrones con atún - Estofado de pollo con cous cous y verduritas - Fruta Pan	16 Kcal 627 P. 37 Lip. 25 H.C. 69 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	17 Kcal 601 P. 20 Lip. 25 H.C. 75 - Brócoli gratinado - Huevos villaroy con ensalada - Yogurt natural Pan		
20 Kcal 501 P. 23 Lip. 18 H.C. 64 - Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan	21 Kcal 864 P. 48 Lip. 44 H.C. 68 - Ensalada campera - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt natural Pan	22 Kcal 633 P. 35 Lip. 16 H.C. 89 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	23 Kcal 743 P. 27 Lip. 21 H.C. 115 - Espirales salteados con bacon - Fajitas Gastroki - Natillas Pan	24 Kcal 863 P. 15 Lip. 28 H.C. 143 - Arroz con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta Pan		
27	28	29	30			

“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 Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 732 Lip. 28	P. 47 H.C. 76	02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135	03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85
				- Sopa de ave con fideos			- Arroz con verduritas			- Judías blancas	
				- Muslo de pollo asado con verduras			- Tortilla de patata con ensalada de tomate			- Merluza en salsa americana	
				- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta	
				- Pan			- Pan			- Pan	
06	Kcal 913 Lip. 37	P. 40 H.C. 108	07	Kcal 673 Lip. 25	P. 32 H.C. 81	08	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	09	Kcal 925 Lip. 32	P. 40 H.C. 121
	- Coditos salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 650 Lip. 15	P. 29 H.C. 103	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 704 Lip. 28	P. 47 H.C. 71
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduritas			- Muslo de pollo asado con lechuga	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 714 Lip. 32	P. 18 H.C. 90	21	Kcal 843 Lip. 39	P. 40 H.C. 81	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 792 Lip. 22	P. 26 H.C. 125
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos			- Espirales salteados	
	- Tortilla de patata			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Helado	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30		

“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

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135		03	Kcal 669 Lip. 21	P. 35 H.C. 85	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduras				- Judías blancas		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate				- Merluza en salsa americana		
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 1024 Lip. 57	P. 25 H.C. 106	07	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 899 Lip. 33	P. 39 H.C. 112	10	Kcal 712 Lip. 27	P. 20 H.C. 103
	- Codos carbonara			- Ensalada campera			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Canelones de atún gratinados	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 620 Lip. 16	P. 29 H.C. 93	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 601 Lip. 25	P. 20 H.C. 75
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli gratinado	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduras			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos villaroy con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 501 Lip. 18	P. 23 H.C. 64	21	Kcal 864 Lip. 44	P. 48 H.C. 68	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 743 Lip. 21	P. 27 H.C. 115	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada campera			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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

				01 Kcal 720 Lip. 27 P. 49 H.C. 75 - Sopa de picadillo - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	02 Kcal 804 Lip. 20 P. 21 H.C. 135 - Arroz con verduritas - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt natural azucarado Pan	03 Kcal 618 Lip. 24 P. 25 H.C. 81 - Puré de verdura - Merluza en salsa americana - Fruta Pan
06 Kcal 1024 Lip. 57 P. 25 H.C. 106 - Coditos carbonara - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	07 Kcal 723 Lip. 29 P. 39 H.C. 79 - Ensalada campera - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	09 Kcal 929 Lip. 32 P. 39 H.C. 123 - Paella - Boquerones andaluza con lechuga - Yogurt sabores Pan	10 Kcal 712 Lip. 27 P. 20 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan		
13 Kcal 703 Lip. 22 P. 26 H.C. 103 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 650 Lip. 15 P. 29 H.C. 103 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt sabores Pan	15 Kcal 959 Lip. 27 P. 44 H.C. 136 - Macarrones con atún - Estofado de pollo con cous cous y verduritas - Fruta Pan	16 Kcal 627 Lip. 25 P. 37 H.C. 69 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	17 Kcal 672 Lip. 28 P. 18 H.C. 90 - Brócoli gratinado - Huevos villaroy con ensalada - Helado Pan		
20 Kcal 501 Lip. 18 P. 23 H.C. 64 - Judías verdes rehogadas - Lacón a la gallega - Fruta Pan	21 Kcal 894 Lip. 43 P. 47 H.C. 79 - Ensalada campera - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogurt sabores Pan	22 Kcal 633 Lip. 16 P. 35 H.C. 89 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	23 Kcal 740 Lip. 23 P. 24 H.C. 112 - Espirales salteados con bacon - Fajitas Gastroki - Helado Pan	24 Kcal 863 Lip. 28 P. 15 H.C. 143 - Arroz con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta Pan		
27	28	29	30			

“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

			01	Kcal 720 Lip. 27	P. 49 H.C. 75		02	Kcal 804 Lip. 20	P. 21 H.C. 135		03	Kcal 618 Lip. 24	P. 25 H.C. 81	
				- Sopa de picadillo				- Arroz con verduritas				- Puré de verdura		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada de tomate				- Merluza en salsa americana		
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 1024 Lip. 57	P. 25 H.C. 106	07	Kcal 723 Lip. 29	P. 39 H.C. 79	08	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	09	Kcal 929 Lip. 32	P. 39 H.C. 123	10	Kcal 712 Lip. 27	P. 20 H.C. 103
	- Codos carbonara			- Ensalada campera			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema de puerros-vichyssoise	
	- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones andaluza con lechuga			- Canelones de atún gratinados	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103	14	Kcal 650 Lip. 15	P. 29 H.C. 103	15	Kcal 959 Lip. 27	P. 44 H.C. 136	16	Kcal 627 Lip. 25	P. 37 H.C. 69	17	Kcal 672 Lip. 28	P. 18 H.C. 90
	- Arroz con tomate			- Lentejas			- Macarrones con atún			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli gratinado	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con cous cous y verduritas			- Cinta de lomo a la plancha con lechuga			- Huevos villaroy con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Helado	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 557 Lip. 16	P. 23 H.C. 83	21	Kcal 894 Lip. 43	P. 47 H.C. 79	22	Kcal 633 Lip. 16	P. 35 H.C. 89	23	Kcal 740 Lip. 23	P. 24 H.C. 112	24	Kcal 863 Lip. 28	P. 15 H.C. 143
	- Crema de calabacín			- Ensalada campera			- Garbanzos			- Espirales salteados con bacon			- Arroz con tomate	
	- Lacón a la gallega			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón			- Filete de merluza en salsa verde			- Fajitas Gastroki			- Empanadillas de atún con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Helado			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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

			01	Kcal 753 Lip. 28	P. 48 H.C. 78		02	Kcal 824 Lip. 26	P. 40 H.C. 108		03	Kcal 625 Lip. 17	P. 36 H.C. 82	
				- Sopa de ave con fideos				- Arroz blanco con verduras				- Judías blancas con verdura		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada				- Filete de merluza al horno en salsa suave		
				- Fruta				- Yogurt natural				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 913 Lip. 37	P. 40 H.C. 108	07	Kcal 726 Lip. 29	P. 49 H.C. 67	08	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	09	Kcal 858 Lip. 32	P. 38 H.C. 106	10	Kcal 608 Lip. 25	P. 26 H.C. 75
	- Coditos salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema vichyssoise	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones al horno con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 848 Lip. 25	P. 31 H.C. 127	14	Kcal 765 Lip. 24	P. 60 H.C. 82	15	Kcal 961 Lip. 28	P. 54 H.C. 124	16	Kcal 656 Lip. 26	P. 36 H.C. 74	17	Kcal 599 Lip. 28	P. 30 H.C. 58
	- Arroz blanco con tomate			- Lentejas con verdura			- Macarrones blancos con tomate			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza al horno con lechuga			- Muslo de pollo asado con ensalada			- Estofado de pollo con verduras			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga			- Filete de merluza al horno con patata panadera	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Fruta			- Yogurt natural	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 757 Lip. 37	P. 43 H.C. 68	21	Kcal 732 Lip. 37	P. 39 H.C. 61	22	Kcal 658 Lip. 20	P. 36 H.C. 86	23	Kcal 793 Lip. 22	P. 41 H.C. 105	24	Kcal 947 Lip. 28	P. 24 H.C. 151
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos con verdura			- Espirales salteados			- Arroz blanco con tomate	
	- Jamón asado en salsa con verduras			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Filete de merluza al horno en salsa verde			- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura			- Croquetas de calabacín con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta			- Yogurt natural			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

“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 No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 790 Lip. 35	P. 42 H.C. 73		02	Kcal 930 Lip. 36	P. 16 H.C. 132	03	Kcal 660 Lip. 24	P. 31 H.C. 75		
				- Sopa de ave con fideos				- Arroz blanco con verduras			- Judías blancas con verdura			
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada			- Filete de merluza al horno en salsa suave			
				- Fruta				- Fruta			- Fruta			
				- Pan				- Pan			- Pan			
06	Kcal 950 Lip. 44	P. 32 H.C. 105	07	Kcal 752 Lip. 33	P. 41 H.C. 71	08	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	09	Kcal 884 Lip. 35	P. 30 H.C. 109	10	Kcal 643 Lip. 32	P. 21 H.C. 68
	- Macarrones salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema vichyssoise	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones al horno con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 934 Lip. 33	P. 28 H.C. 129	14	Kcal 709 Lip. 33	P. 12 H.C. 90	15	Kcal 999 Lip. 35	P. 46 H.C. 121	16	Kcal 693 Lip. 33	P. 30 H.C. 68	17	Kcal 671 Lip. 35	P. 19 H.C. 67
	- Arroz blanco con tomate			- Puré de verdura			- Macarrones blancos con tomate			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con verduras			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	21	Kcal 757 Lip. 41	P. 31 H.C. 65	22	Kcal 694 Lip. 26	P. 31 H.C. 80	23	Kcal 771 Lip. 21	P. 10 H.C. 134	24	Kcal 906 Lip. 31	P. 32 H.C. 123
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos con verdura			- Macarrones salteados			- Arroz blanco con tomate	
	- Jamón asado en salsa con verduras			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Filete de merluza al horno en salsa verde			- Pizza			- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada	
	- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

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

			01	Kcal 790 Lip. 35	P. 42 H.C. 73		02	Kcal 968 Lip. 38	P. 19 H.C. 133		03	Kcal 660 Lip. 24	P. 31 H.C. 75	
				- Sopa de ave con fideos				- Arroz blanco con verduras				- Judías blancas con verdura		
				- Muslo de pollo asado con verduras				- Tortilla de patata con ensalada				- Filete de merluza al horno en salsa suave		
				- Fruta				- Yogurt natural azucarado				- Fruta		
				- Pan				- Pan				- Pan		
06	Kcal 950 Lip. 44	P. 32 H.C. 105	07	Kcal 790 Lip. 35	P. 44 H.C. 71	08	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	09	Kcal 924 Lip. 37	P. 34 H.C. 110	10	Kcal 643 Lip. 32	P. 21 H.C. 68
	- Macarrones salteados			- Ensalada de patata			- Garbanzos del cocido			- Paella			- Crema vichyssoise	
	- Albóndigas de vacuno en salsa			- Estofado de pollo con verduras			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Boquerones al horno con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
13	Kcal 934 Lip. 33	P. 28 H.C. 129	14	Kcal 749 Lip. 35	P. 15 H.C. 91	15	Kcal 999 Lip. 35	P. 46 H.C. 121	16	Kcal 693 Lip. 33	P. 30 H.C. 68	17	Kcal 711 Lip. 37	P. 22 H.C. 68
	- Arroz blanco con tomate			- Puré de verdura			- Macarrones blancos con tomate			- Sopa de ave con fideos			- Brócoli	
	- Filete de merluza romana con lechuga			- Tortilla de patata con ensalada			- Estofado de pollo con verduras			- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga			- Huevos fritos con patatas	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Fruta			- Yogurt sabores	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
20	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	21	Kcal 797 Lip. 43	P. 34 H.C. 65	22	Kcal 694 Lip. 26	P. 31 H.C. 80	23	Kcal 855 Lip. 25	P. 14 H.C. 142	24	Kcal 906 Lip. 31	P. 32 H.C. 123
	- Judías verdes rehogadas			- Ensalada de patata			- Garbanzos con verdura			- Macarrones salteados			- Arroz blanco con tomate	
	- Jamón asado en salsa con verduras			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Filete de merluza al horno en salsa verde			- Pizza			- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Natillas			- Fruta	
	- Pan			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan	
27			28			29			30					

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

