

Basal

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

					<b>01</b> Kcal 1009 P. 29 Lip. 44 H.C. 127 – Macarrones con tomate – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogurt sabores Pan	<b>02</b> Kcal 530 P. 25 Lip. 12 H.C. 86 – Puré de verdura – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan
<b>05</b> Kcal 849 P. 29 Lip. 35 H.C. 107 – Arroz con tomate – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	<b>06</b> Kcal 632 P. 21 Lip. 23 H.C. 86 – Sopa de picadillo – Tortilla de patata con ensalada – Yogurt natural azucarado Pan	<b>07</b> Kcal 679 P. 52 Lip. 13 H.C. 94 – Lentejas – Muslo de pollo asado con patatas fritas – Fruta Pan	<b>08</b> Kcal 894 P. 40 Lip. 29 H.C. 122 – Macarrones napolitana – Bacalao en salsa verde – Helado Pan	<b>09</b> Kcal 677 P. 19 Lip. 21 H.C. 106 – Crema de calabacín – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan		
<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 996 P. 42 Lip. 36 H.C. 126 – Macarrones boloñesa – Revuelto de jamón york y patata paja – Yogurt natural azucarado Pan	<b>14</b> Kcal 556 P. 35 Lip. 17 H.C. 68 – Guisantes rehogados – Estofado de pavo con verduras – Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 1013 P. 61 Lip. 42 H.C. 98 – Garbanzos del cocido – Sopa de picadillo – Carne del cocido (ternera, pollo) – Chorizo del cocido – Yogurt sabores Pan	<b>16</b> Kcal 863 P. 33 Lip. 28 H.C. 124 – Arroz con verduras – Boquerones andaluza con ensalada – Fruta Pan		
<b>19</b> Kcal 871 P. 32 Lip. 40 H.C. 101 – Espaguetis carbonara – Filete de merluza romana con ensalada – Fruta Pan	<b>20</b> Kcal 622 P. 38 Lip. 24 H.C. 63 – Brócoli gratinado – Cinta de lomo a la plancha con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan	<b>21</b> Kcal 841 P. 50 Lip. 27 H.C. 104 – Lentejas – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 972 P. 33 Lip. 38 H.C. 125 – Paella – Burger meat a la plancha con ensalada – Yogurt sabores Pan	<b>23</b> Kcal 712 P. 30 Lip. 28 H.C. 83 – Judías blancas – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan		
<b>26</b> Kcal 763 P. 39 Lip. 18 H.C. 114 – Fideuá de pollo – Bacalao al horno con patata panadera – Fruta Pan	<b>27</b> Kcal 810 P. 30 Lip. 42 H.C. 84 – Crema de puerros-vichyssoise – Alitas de pollo con salsa barbacoa y ensalada – Helado Pan	<b>28</b> Kcal 973 P. 57 Lip. 40 H.C. 98 – Garbanzos del cocido – Sopa de picadillo – Carne del cocido (ternera, pollo) – Chorizo del cocido – Fruta Pan	<b>29</b> Kcal 562 P. 27 Lip. 20 H.C. 70 – Ensalada con arroz – Lacón a la gallega – Yogurt natural azucarado Pan	<b>30</b> Kcal 601 P. 15 Lip. 25 H.C. 82 – Judías verdes rehogadas con tomate – Huevos villaroy con ensalada – Fruta Pan		

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



**Compromiso local**

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://www.compromisolocal.com)



SUGERENCIAS PARA CENAS: 

**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA**

**SUGERENCIA PARA LA CENA**

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

[www.cuidateycomesano.com](http://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](http://www.gastronomiabaska.com)

