

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>05</b> Kcal 849 P. 29 Lip. 35 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Maza de cerdo asada en salsa de manzana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 632 P. 21 Lip. 23 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>07</b> Kcal 726 P. 50 Lip. 17 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Estofado de pollo con patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>08</b> Kcal 894 P. 40 Lip. 29 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Bacalao en salsa verde</li> <li>- Helado</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>09</b> Kcal 677 P. 19 Lip. 21 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Canelones de atún gratinados</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b> Kcal 996 P. 42 Lip. 36 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones boloñesa</li> <li>- Revuelto de jamón york y patata paja</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 585 P. 36 Lip. 13 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes</li> <li>- Estofado de pavo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>15</b> Kcal 1013 P. 61 Lip. 42 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos del cocido</li> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Carne del cocido (ternera, pollo)</li> <li>- Chorizo del cocido</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>16</b> Kcal 863 P. 33 Lip. 28 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduras</li> <li>- Boquerones andaluza con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>19</b> Kcal 871 P. 32 Lip. 40 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis carbonara</li> <li>- Filete de merluza romana con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 622 P. 38 Lip. 24 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de brócoli</li> <li>- Cinta de lomo a la plancha con lechuga</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 678 P. 41 Lip. 16 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>22</b> Kcal 972 P. 33 Lip. 38 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Burger meat a la plancha con ensalada</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>23</b> Kcal 712 P. 30 Lip. 28 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas</li> <li>- Huevos fritos con patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>26</b> Kcal 763 P. 39 Lip. 18 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá de pollo</li> <li>- Bacalao al horno con patata panadera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 777 P. 34 Lip. 33 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros-vichyssoise</li> <li>- Pechugas de pollo con salsa rubia</li> <li>- Helado</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>28</b> Kcal 973 P. 57 Lip. 40 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos del cocido</li> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Carne del cocido (ternera, pollo)</li> <li>- Chorizo del cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>29</b> Kcal 562 P. 27 Lip. 20 H.C. 70</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con arroz</li> <li>- Lacón a la gallega</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>30</b> Kcal 636 P. 16 Lip. 26 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de judías verdes</li> <li>- Huevos villaroy con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>

"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)

