

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

					01 Kcal 1009 Lip. 44 P. 29 H.C. 127 - Macarrones con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt sabores Pan	02 Kcal 530 Lip. 12 P. 25 H.C. 86 - Puré de verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan
05 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	06 Kcal 632 Lip. 23 P. 21 H.C. 86 - Sopa de picadillo - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural azucarado Pan	07 Kcal 726 Lip. 17 P. 50 H.C. 97 - Lentejas - Estofado de pollo con patatas - Fruta Pan	08 Kcal 867 Lip. 24 P. 37 H.C. 127 - Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Yogurt sabores Pan	09 Kcal 601 Lip. 23 P. 24 H.C. 79 - Crema de calabacín - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
12	13 Kcal 989 Lip. 36 P. 39 H.C. 126 - Macarrones con tomate - Revuelto de jamón york y patata paja - Yogurt natural azucarado Pan	14 Kcal 585 Lip. 13 P. 36 H.C. 83 - Crema de guisantes - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan	15 Kcal 882 Lip. 31 P. 54 H.C. 97 - Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt sabores Pan	16 Kcal 702 Lip. 22 P. 26 H.C. 102 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan		
19 Kcal 845 Lip. 26 P. 33 H.C. 122 - Espaguetis con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	20 Kcal 709 Lip. 31 P. 29 H.C. 81 - Puré de brócoli - Jamón rebozado con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	21 Kcal 678 Lip. 16 P. 41 H.C. 97 - Lentejas - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan	22 Kcal 874 Lip. 38 P. 28 H.C. 106 - Arroz con tomate - Burger meat a la plancha con ensalada - Yogurt sabores Pan	23 Kcal 591 Lip. 23 P. 23 H.C. 77 - Puré de verdura - Tortilla francesa - Fruta Pan		
26 Kcal 830 Lip. 25 P. 32 H.C. 122 - Macarrones con tomate - Merluza al horno con patata panadera - Fruta Pan	27 Kcal 775 Lip. 30 P. 36 H.C. 94 - Crema de puerros-vichyssoise - Pechugas de pollo con salsa rubia - Natillas Pan	28 Kcal 842 Lip. 29 P. 50 H.C. 97 - Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	29 Kcal 848 Lip. 31 P. 28 H.C. 115 - Arroz con tomate - Jamón rebozado - Yogurt natural azucarado Pan	30 Kcal 593 Lip. 23 P. 16 H.C. 83 - Puré de judías verdes - Tortilla de patata 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



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

