

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

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 914 Lip. 27 P. 43 H.C. 127 - Macarrones con tomate - Bacalao 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 791 Lip. 30 P. 31 H.C. 103 - Arroz con tomate - Boquerones andaluza 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 647 Lip. 23 P. 33 H.C. 76 - Judías blancas - Tortilla francesa - Fruta Pan	
26 Kcal 848 Lip. 23 P. 38 H.C. 124 - Macarrones con tomate - Bacalao 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

