

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 833 Lip. 23 P. 23 H.C. 134 - Macarrones con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 796 Lip. 29 P. 35 H.C. 100 - Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural Pan	13 Kcal 842 Lip. 29 P. 50 H.C. 97 - Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 603 Lip. 22 P. 37 H.C. 66 - Puré de judías verdes - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 828 Lip. 32 P. 33 H.C. 103 - Arroz con tomate - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 845 Lip. 26 P. 33 H.C. 122 - Espaguetis con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 592 Lip. 26 P. 38 H.C. 53 - Puré de brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 727 Lip. 32 P. 27 H.C. 88 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Yogur natural Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 650 Lip. 19 P. 28 H.C. 93 - Arroz con tomate - Lacón a la gallega - Yogur natural Pan	29 Kcal 608 Lip. 17 P. 19 H.C. 95 - Crema de guisantes - 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

