

Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 896 Lip. 43	P. 45 H.C. 79	03	Kcal 664 Lip. 33	P. 30 H.C. 59	04	Kcal 918 Lip. 44	P. 39 H.C. 86	05	Kcal 845 Lip. 30	P. 26 H.C. 116		
			- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan			- Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta Pan			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan			- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	- Judías verdes rehogadas - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan	09	Kcal 831 Lip. 37	P. 46 H.C. 73	10	Kcal 751 Lip. 26	P. 24 H.C. 104	11	Kcal 874 Lip. 44	P. 43 H.C. 68	12	Kcal 879 Lip. 29	P. 30 H.C. 121
					- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan		- Macarrones salteados - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan			- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan			- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta Pan		
15	Kcal 641 Lip. 17	P. 30 H.C. 92	- Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta Pan	16	Kcal 851 Lip. 30	P. 32 H.C. 109	17	Kcal 771 Lip. 37	P. 26 H.C. 81	18	Kcal 666 Lip. 34	P. 31 H.C. 58	19	Kcal 607 Lip. 27	P. 22 H.C. 70
					- Paella - Filete de merluza al horno con lechuga - Yogur sabores Pan		- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Yogur natural Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
22	Kcal 678 Lip. 27	P. 30 H.C. 77	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura - Fruta Pan	23	Kcal 794 Lip. 29	P. 31 H.C. 99	24	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	25	Kcal 802 Lip. 37	P. 44 H.C. 69	26	Kcal 944 Lip. 33	P. 19 H.C. 141
					- Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa suave - Yogur natural Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur sabores Pan			- Macarrones blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan		
29	Kcal 632 Lip. 29	P. 25 H.C. 65	- Guisantes rehogados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan	30	Kcal 1049 Lip. 44	P. 39 H.C. 118									
					- Macarrones blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

“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



Régimen No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 756 Lip. 32	P. 43 H.C. 76	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 812 Lip. 26	P. 35 H.C. 111	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
			- Lentejas			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Canelones de atún gratinados		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 621 Lip. 22	P. 45 H.C. 62	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor con bechamel			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1014 Lip. 44	P. 48 H.C. 104									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur natural								
			- Pan			- 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.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



Régimen No Lácteo No Plátano

LUNES
01

- Lentejas con verdura
- Albóndigas de vacuno en salsa
- Yogur de soja
- Pan

MARTES
02 Kcal 901 P. 47
Lip. 43 H.C. 77

- Lentejas con verdura
- Albóndigas de vacuno en salsa
- Yogur de soja
- Pan

MIÉRCOLES
03 Kcal 748 P. 18
Lip. 40 H.C. 77

- Brócoli
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada
- Fruta
- Pan

JUEVES
04 Kcal 893 P. 42
Lip. 45 H.C. 74

- Patatas a la riojana
- Jamoncitos de pollo en salsa
- Yogur de soja
- Pan

VIERNES
05 Kcal 890 P. 31
Lip. 32 H.C. 119

- Coditos blancos con tomate
- Filete de merluza romana con lechuga
- Fruta
- Pan

08 Kcal 793 P. 38
Lip. 43 H.C. 61

- Judías verdes rehogadas
- Jamón asado en salsa con verduras
- Fruta
- Pan

09 Kcal 804 P. 50
Lip. 38 H.C. 60

- Sopa de ave con fideos
- Estofado de pollo con verduras
- Yogur de soja
- Pan

10 Kcal 813 P. 24
Lip. 30 H.C. 108

- Espirales salteados
- Huevos fritos con patatas
- Fruta
- Pan

11 Kcal 879 P. 45
Lip. 43 H.C. 67

- Judías blancas con verdura
- Albóndigas de vacuno en salsa
- Yogur de soja
- Pan

12 Kcal 879 P. 30
Lip. 29 H.C. 121

- Arroz blanco con tomate
- Bacalao al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

15 Kcal 641 P. 30
Lip. 17 H.C. 92

- Lentejas con verdura
- Lacón a la gallega
- Fruta
- Pan

16 Kcal 878 P. 36
Lip. 32 H.C. 106

- Paella
- Filete de merluza romana con lechuga
- Yogur de soja
- Pan

17 Kcal 771 P. 26
Lip. 37 H.C. 81

- Patatas en salsa verde
- Alitas de pollo
- Fruta
- Pan

18 Kcal 805 P. 21
Lip. 42 H.C. 80

- Sopa de estrellas con ave
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur de soja
- Pan

19 Kcal 607 P. 22
Lip. 27 H.C. 70

- Crema de calabaza y zanahoria
- Merluza al horno con tomate
- Fruta
- Pan

22 Kcal 649 P. 18
Lip. 34 H.C. 66

- Puré de verdura
- Huevos revueltos
- Fruta
- Pan

23 Kcal 799 P. 34
Lip. 28 H.C. 97

- Arroz blanco con verduras
- Bacalao al horno en salsa suave
- Yogur de soja
- Pan

24 Kcal 726 P. 57
Lip. 21 H.C. 74

- Garbanzos del cocido
- Carne del cocido (ternera, pollo)
- Fruta
- Pan

25 Kcal 777 P. 47
Lip. 38 H.C. 57

- Coliflor
- Muslo de pollo asado con patatas
- Yogur de soja
- Pan

26 Kcal 938 P. 23
Lip. 33 H.C. 135

- Espaguetis blancos con tomate
- Croquetas de calabacín con ensalada
- Fruta
- Pan

29 Kcal 632 P. 25
Lip. 29 H.C. 65

- Guisantes rehogados
- Filete de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

30 Kcal 1017 P. 46
Lip. 45 H.C. 100

- Coditos blancos con tomate
- Jamoncitos de pollo en salsa
- Yogur de soja
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos. "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



Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 901 Lip. 43	P. 47 H.C. 77	03	Kcal 748 Lip. 40	P. 18 H.C. 77	04	Kcal 893 Lip. 45	P. 42 H.C. 74	05	Kcal 890 Lip. 32	P. 31 H.C. 119		
			- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja Pan			- Brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta Pan			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur de soja Pan			- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61		09	Kcal 804 Lip. 38	P. 50 H.C. 60	10	Kcal 813 Lip. 30	P. 24 H.C. 108	11	Kcal 879 Lip. 43	P. 45 H.C. 67	12	Kcal 879 Lip. 29	P. 30 H.C. 121
	- Judías verdes rehogadas - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan				- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur de soja Pan			- Espirales salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan			- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja Pan			- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta Pan	
15	Kcal 641 Lip. 17	P. 30 H.C. 92		16	Kcal 878 Lip. 32	P. 36 H.C. 106	17	Kcal 771 Lip. 37	P. 26 H.C. 81	18	Kcal 805 Lip. 42	P. 21 H.C. 80	19	Kcal 607 Lip. 27	P. 22 H.C. 70
	- Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta Pan				- Paella - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur de soja Pan			- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo - Fruta Pan			- Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Yogur de soja Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan	
22	Kcal 649 Lip. 34	P. 18 H.C. 66		23	Kcal 799 Lip. 28	P. 34 H.C. 97	24	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	25	Kcal 777 Lip. 38	P. 47 H.C. 57	26	Kcal 938 Lip. 33	P. 23 H.C. 135
	- Puré de verdura - Huevos revueltos - Fruta Pan				- Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa suave - Yogur de soja Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur de soja Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan	
29	Kcal 632 Lip. 29	P. 25 H.C. 65		30	Kcal 1017 Lip. 45	P. 46 H.C. 100									
	- Guisantes rehogados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan				- Coditos blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur de soja Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.
 "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



Régimen No Lentejas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 811 Lip. 29	P. 28 H.C. 110	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 786 Lip. 30	P. 42 H.C. 86	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
			- Arroz blanco con verduras			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 700 Lip. 27	P. 37 H.C. 81	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
15	Kcal 674 Lip. 14	P. 25 H.C. 116	16	Kcal 842 Lip. 25	P. 35 H.C. 122	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
			- Macarrones salteados			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Canelones de atún gratinados		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 651 Lip. 21	P. 45 H.C. 73	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor con bechamel			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur sabores								
			Pan			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.cuidateycome 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



Régimen No Marisco No Nueces No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 896 Lip. 43	P. 45 H.C. 79	03	Kcal 748 Lip. 40	P. 18 H.C. 77	04	Kcal 888 Lip. 45	P. 39 H.C. 76	05	Kcal 862 Lip. 29	P. 34 H.C. 113		
			- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan			- Brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural - Pan			- Coditos blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan			
08	Kcal 646 Lip. 27	P. 33 H.C. 67		09	Kcal 799 Lip. 39	P. 48 H.C. 61	10	Kcal 873 Lip. 39	P. 22 H.C. 105	11	Kcal 874 Lip. 44	P. 43 H.C. 68	12	Kcal 1047 Lip. 44	P. 37 H.C. 121
	- Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta - Pan				- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan			- Espirales salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan			- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan			- Arroz blanco con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	
15	Kcal 641 Lip. 17	P. 30 H.C. 92		16	Kcal 872 Lip. 31	P. 34 H.C. 109	17	Kcal 736 Lip. 35	P. 22 H.C. 82	18	Kcal 667 Lip. 33	P. 16 H.C. 74	19	Kcal 652 Lip. 25	P. 27 H.C. 77
	- Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta - Pan				- Paella - Huevos con tomate - Yogur natural - Pan			- Patatas con verdura - Alitas de pollo - Fruta - Pan			- Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura - Fruta - Pan	
22	Kcal 678 Lip. 27	P. 30 H.C. 77		23	Kcal 818 Lip. 30	P. 33 H.C. 100	24	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	25	Kcal 772 Lip. 38	P. 44 H.C. 58	26	Kcal 938 Lip. 33	P. 23 H.C. 135
	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura - Fruta - Pan				- Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur natural - Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta - Pan	
29	Kcal 683 Lip. 29	P. 27 H.C. 75		30	Kcal 1012 Lip. 46	P. 43 H.C. 101									
	- Guisantes rehogados - Huevos con tomate - Fruta - Pan				- Coditos blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural - Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
 “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



Régimen No Melocotón No Melón

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 756 Lip. 32	P. 43 H.C. 76	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
		– Lentejas			– Brócoli salteado con pavo			– Patatas a la riojana			– Coditos con salsa de queso azul			
		– Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			– Tortilla de patata y chorizo con ensalada			– Jamoncitos de pollo en pepitoria			– Filete de merluza romana con lechuga			
		– Yogur natural			– Fruta			– Yogur natural			– Fruta			
		– Pan			– Pan			– Pan			– Pan			
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
– Judías verdes rehogadas			– Sopa de picadillo			– Espirales salteados con bacon			– Judías blancas			– Arroz con tomate		
– Cinta de lomo empanada con lechuga			– Estofado de pollo con verduras			– Huevos fritos con patatas			– Burger meat (albóndigas) a la jardinera			– Bacalao en salsa verde		
– Fruta			– Yogur natural			– Fruta			– Yogur natural			– Fruta		
– Pan			– Pan			– Pan			– Pan			– Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 812 Lip. 26	P. 35 H.C. 111	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
– Lentejas			– Paella			– Patatas a la marinera			– Sopa de estrellas			– Crema de calabaza y zanahoria		
– Lacón a la gallega			– Filete de merluza romana con lechuga			– Alitas de pollo con salsa barbacoa			– Tortilla de patata con lechuga			– Canelones de atún gratinados		
– Fruta			– Yogur natural			– Fruta			– Yogur natural			– Fruta		
– Pan			– Pan			– Pan			– Pan			– Pan		
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 621 Lip. 22	P. 45 H.C. 62	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
– Puré de verdura			– Arroz tres delicias			– Sopa de cocido			– Coliflor con bechamel			– Espaguetis blancos con tomate		
– Huevos villaroy con ensalada			– Bacalao bilbaína			– Garbanzos y carne del cocido			– Muslo de pollo asado con patatas fritas			– Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada		
– Fruta			– Yogur natural			– Fruta			– Yogur natural			– Fruta		
– Pan			– Pan			– Pan			– Pan			– Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1014 Lip. 44	P. 48 H.C. 104									
– Guisantes rehogados			– Coditos con tomate											
– Filete de merluza en salsa verde			– Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón											
– Fruta			– Yogur natural											
– Pan			– 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



Régimen No Pavo No Nata

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 712 Lip. 33	P. 22 H.C. 84	04	Kcal 786 Lip. 30	P. 42 H.C. 86	05	Kcal 825 Lip. 24	P. 32 H.C. 122	
			- Lentejas			- Brócoli			- Patatas a la riojana			- Coditos blancos con tomate		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 700 Lip. 27	P. 37 H.C. 81	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 842 Lip. 25	P. 35 H.C. 122	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 567 Lip. 20	P. 25 H.C. 76
			- Lentejas			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Merluza al horno con tomate		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
22	Kcal 609 Lip. 25	P. 23 H.C. 77	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 698 Lip. 25	P. 43 H.C. 74	26	Kcal 902 Lip. 27	P. 27 H.C. 141
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos revueltos			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Croquetas de calabacín con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur sabores								
			Pan			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



Régimen No Piel de Melocotón

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 756 Lip. 32	P. 43 H.C. 76	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102		
			- Lentejas - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogur natural Pan			- Brócoli salteado con pavo - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta Pan			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur natural Pan			- Coditos con salsa de queso azul - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65		09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
	- Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta Pan				- Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural Pan			- Espirales salteados con bacon - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan			- Judías blancas - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan			- Arroz con tomate - Bacalao en salsa verde - Fruta Pan	
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92		16	Kcal 812 Lip. 26	P. 35 H.C. 111	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
	- Lentejas - Lacón a la gallega - Fruta Pan				- Paella - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur natural Pan			- Patatas a la marinera - Alitas de pollo con salsa barbacoa - Fruta Pan			- Sopa de estrellas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan	
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99		23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 621 Lip. 22	P. 45 H.C. 62	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
	- Puré de verdura - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan				- Arroz tres delicias - Bacalao bilbaína - Yogur natural Pan			- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta Pan			- Coliflor con bechamel - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Yogur natural Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada - Fruta Pan	
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73		30	Kcal 1014 Lip. 44	P. 48 H.C. 104									
	- Guisantes rehogados - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan				- Coditos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogur natural 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



Régimen No Pistachos No Anacardos No Pescado

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
01		02	Kcal 896 Lip. 43 P. 45 H.C. 79	03	Kcal 748 Lip. 40 P. 18 H.C. 77	04	Kcal 918 Lip. 44 P. 39 H.C. 86	05	Kcal 862 Lip. 29 P. 34 H.C. 113
		- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan		- Brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta Pan		- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan		- Coditos blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan	
08	Kcal 646 Lip. 27 P. 33 H.C. 67	09	Kcal 829 Lip. 37 P. 47 H.C. 72	10	Kcal 873 Lip. 39 P. 22 H.C. 105	11	Kcal 874 Lip. 44 P. 43 H.C. 68	12	Kcal 1047 Lip. 44 P. 37 H.C. 121
- Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta Pan		- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan		- Espirales salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan		- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan		- Arroz blanco con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	
15	Kcal 641 Lip. 17 P. 30 H.C. 92	16	Kcal 902 Lip. 30 P. 33 H.C. 119	17	Kcal 736 Lip. 35 P. 22 H.C. 82	18	Kcal 667 Lip. 33 P. 16 H.C. 74	19	Kcal 652 Lip. 25 P. 27 H.C. 77
- Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta Pan		- Paella - Huevos con tomate - Yogur sabores Pan		- Patatas con verdura - Alitas de pollo - Fruta Pan		- Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura - Fruta Pan	
22	Kcal 678 Lip. 27 P. 30 H.C. 77	23	Kcal 818 Lip. 30 P. 33 H.C. 100	24	Kcal 726 Lip. 21 P. 57 H.C. 74	25	Kcal 802 Lip. 37 P. 44 H.C. 69	26	Kcal 938 Lip. 33 P. 23 H.C. 135
- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura - Fruta Pan		- Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur natural Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur sabores Pan		- Espaguetis blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan	
29	Kcal 683 Lip. 29 P. 27 H.C. 75	30	Kcal 1042 Lip. 44 P. 43 H.C. 112						
- Guisantes rehogados - Huevos con tomate - Fruta Pan		- Coditos blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan							

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
 “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



Régimen No Plátano No Kiwi

LUNES
01

- Judías verdes rehogadas
- Cinta de lomo empanada con lechuga
- Fruta
- Pan

MARTES
02 Kcal 659 Lip. 22 P. 36 H.C. 82

- Lentejas
- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera
- Yogur natural
- Pan

MIÉRCOLES
03 Kcal 674 Lip. 28 P. 23 H.C. 84

- Brócoli salteado con pavo
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada
- Fruta
- Pan

JUEVES
04 Kcal 756 Lip. 32 P. 43 H.C. 76

- Patatas a la riojana
- Jamoncitos de pollo en pepitoria
- Yogur natural
- Pan

VIERNES
05 Kcal 814 Lip. 32 P. 33 H.C. 102

- Coditos con salsa de queso azul
- Filete de merluza romana con lechuga
- Fruta
- Pan

08 Kcal 576 Lip. 21 P. 36 H.C. 65

- Judías verdes rehogadas
- Cinta de lomo empanada con lechuga
- Fruta
- Pan

09 Kcal 670 Lip. 28 P. 37 H.C. 70

- Sopa de picadillo
- Estofado de pollo con verduras
- Yogur natural
- Pan

10 Kcal 786 Lip. 34 P. 25 H.C. 99

- Espirales salteados con bacon
- Huevos fritos con patatas
- Fruta
- Pan

11 Kcal 738 Lip. 35 P. 30 H.C. 75

- Judías blancas
- Burger meat (albóndigas) a la jardinera
- Yogur natural
- Pan

12 Kcal 732 Lip. 21 P. 33 H.C. 107

- Arroz con tomate
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

15 Kcal 560 Lip. 8 P. 34 H.C. 92

- Lentejas
- Lacón a la gallega
- Fruta
- Pan

16 Kcal 812 Lip. 26 P. 35 H.C. 111

- Paella
- Filete de merluza romana con lechuga
- Yogur natural
- Pan

17 Kcal 696 Lip. 28 P. 28 H.C. 88

- Patatas a la marinera
- Alitas de pollo con salsa barbacoa
- Fruta
- Pan

18 Kcal 583 Lip. 22 P. 21 H.C. 76

- Sopa de estrellas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur natural
- Pan

19 Kcal 616 Lip. 18 P. 18 H.C. 101

- Crema de calabaza y zanahoria
- Canelones de atún gratinados
- Fruta
- Pan

22 Kcal 579 Lip. 16 P. 14 H.C. 99

- Puré de verdura
- Huevos villaroy con ensalada
- Fruta
- Pan

23 Kcal 924 Lip. 24 P. 41 H.C. 136

- Arroz tres delicias
- Bacalao bilbaína
- Yogur natural
- Pan

24 Kcal 837 Lip. 28 P. 50 H.C. 97

- Sopa de cocido
- Garbanzos y carne del cocido
- Fruta
- Pan

25 Kcal 621 Lip. 22 P. 45 H.C. 62

- Coliflor con bechamel
- Muslo de pollo asado con patatas fritas
- Yogur natural
- Pan

26 Kcal 972 Lip. 33 P. 23 H.C. 147

- Espaguetis blancos con tomate
- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada
- Fruta
- Pan

29 Kcal 574 Lip. 20 P. 29 H.C. 73

- Guisantes rehogados
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

30 Kcal 1014 Lip. 44 P. 48 H.C. 104

- Coditos con tomate
- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón
- Yogur natural
- 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



Régimen No Queso No Nata No Leche Entera

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 664 Lip. 21	P. 38 H.C. 80	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 761 Lip. 31	P. 45 H.C. 74	05	Kcal 825 Lip. 24	P. 32 H.C. 122	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos blancos con tomate		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur de soja			- Fruta			- Yogur de soja			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 675 Lip. 27	P. 39 H.C. 69	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 743 Lip. 34	P. 32 H.C. 73	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur de soja			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 817 Lip. 25	P. 37 H.C. 110	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 588 Lip. 22	P. 24 H.C. 75	19	Kcal 567 Lip. 20	P. 25 H.C. 76
			- Lentejas			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Merluza al horno con tomate		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur de soja			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
22	Kcal 609 Lip. 25	P. 23 H.C. 77	23	Kcal 929 Lip. 24	P. 43 H.C. 134	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 673 Lip. 26	P. 46 H.C. 62	26	Kcal 902 Lip. 27	P. 27 H.C. 141
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos revueltos			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Croquetas de calabacín con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur de soja			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1019 Lip. 43	P. 50 H.C. 103									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur de soja								
			Pan			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



Régimen No Queso No Nata

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 786 Lip. 30	P. 42 H.C. 86	05	Kcal 825 Lip. 24	P. 32 H.C. 122	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos blancos con tomate		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 700 Lip. 27	P. 37 H.C. 81	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 842 Lip. 25	P. 35 H.C. 122	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 567 Lip. 20	P. 25 H.C. 76
			- Lentejas			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Merluza al horno con tomate		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
22	Kcal 609 Lip. 25	P. 23 H.C. 77	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 698 Lip. 25	P. 43 H.C. 74	26	Kcal 902 Lip. 27	P. 27 H.C. 141
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos revueltos			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Croquetas de calabacín con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur sabores								
			- Pan			- 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



Régimen No Queso

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 786 Lip. 30	P. 42 H.C. 86	05	Kcal 825 Lip. 24	P. 32 H.C. 122	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos blancos con tomate		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 700 Lip. 27	P. 37 H.C. 81	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 842 Lip. 25	P. 35 H.C. 122	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 567 Lip. 20	P. 25 H.C. 76
			- Lentejas			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Merluza al horno con tomate		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
22	Kcal 609 Lip. 25	P. 23 H.C. 77	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 698 Lip. 25	P. 43 H.C. 74	26	Kcal 902 Lip. 27	P. 27 H.C. 141
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos revueltos			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Croquetas de calabacín con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur sabores								
			Pan			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



Régimen No Zanahoria Cruda No Tomate Fresco No Lechuga No Fruta

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 680 Lip. 31	P. 26 H.C. 74	04	Kcal 756 Lip. 32	P. 43 H.C. 76	05	Kcal 820 Lip. 36	P. 36 H.C. 92	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Códitos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana		
			- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 591 Lip. 29	P. 37 H.C. 47	09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 796 Lip. 37	P. 29 H.C. 88	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 742 Lip. 24	P. 37 H.C. 96
							- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate	
			- Judías verdes rehogadas				- Estofado de pollo con verduras			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde	
			- Lomo fresco de cerdo plancha				- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural	
			- Yogur natural				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
15	Kcal 570 Lip. 11	P. 38 H.C. 82	16	Kcal 809 Lip. 26	P. 35 H.C. 111	17	Kcal 706 Lip. 31	P. 31 H.C. 78	18	Kcal 580 Lip. 22	P. 21 H.C. 75	19	Kcal 626 Lip. 21	P. 21 H.C. 91
							- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria	
			- Lentejas				- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata			- Canelones de atún gratinados	
			- Lacón a la gallega				- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural	
			- Yogur natural				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
22	Kcal 614 Lip. 20	P. 19 H.C. 93	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 847 Lip. 31	P. 54 H.C. 87	25	Kcal 621 Lip. 22	P. 45 H.C. 62	26	Kcal 980 Lip. 36	P. 26 H.C. 136
							- Sopa de cocido			- Coliflor con bechamel			- Espaguetis blancos con tomate	
			- Puré de verdura				- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao	
			- Huevos villaroy				- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural	
			- Yogur natural				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
29	Kcal 583 Lip. 23	P. 32 H.C. 62	30	Kcal 1014 Lip. 44	P. 48 H.C. 104									
			- Guisantes rehogados											
			- Filete de merluza en salsa verde											
			- Yogur natural											
			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



Régimen Celíaco No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 992 Lip. 45	P. 33 H.C. 112	03	Kcal 748 Lip. 40	P. 18 H.C. 77	04	Kcal 878 Lip. 42	P. 36 H.C. 86	05	Kcal 896 Lip. 32	P. 27 H.C. 125		
			- Arroz blanco con verduras - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan			- Brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan			- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan			
08	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	- Judías verdes rehogadas - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta - Pan	09	Kcal 791 Lip. 35	P. 43 H.C. 73	- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	10	Kcal 819 Lip. 30	P. 20 H.C. 114	- Macarrones salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	11	Kcal 864 Lip. 41	P. 39 H.C. 78	- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan
15	Kcal 710 Lip. 20	P. 21 H.C. 110	- Macarrones salteados - Lacón a la gallega - Fruta - Pan	16	Kcal 863 Lip. 29	P. 30 H.C. 117	- Paella - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan	17	Kcal 771 Lip. 37	P. 26 H.C. 81	- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo - Fruta - Pan	18	Kcal 774 Lip. 39	P. 14 H.C. 90	- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan
22	Kcal 649 Lip. 34	P. 18 H.C. 66	- Puré de verdura - Huevos revueltos - Fruta - Pan	23	Kcal 784 Lip. 26	P. 28 H.C. 109	- Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan	24	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan	25	Kcal 762 Lip. 35	P. 41 H.C. 68	- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Fruta - Pan
29	Kcal 632 Lip. 29	P. 25 H.C. 65	- Guisantes rehogados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	30	Kcal 1009 Lip. 42	P. 36 H.C. 118	- Macarrones blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

“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



Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 1001 Lip. 48	P. 36 H.C. 101	03	Kcal 748 Lip. 40	P. 18 H.C. 77	04	Kcal 918 Lip. 44	P. 39 H.C. 86	05	Kcal 896 Lip. 32	P. 27 H.C. 125		
			- Arroz blanco con verduras - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan			- Brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta Pan			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan			- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 793 Lip. 43	P. 38 H.C. 61	- Judías verdes rehogadas - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan	09	Kcal 831 Lip. 37	P. 46 H.C. 73	10	Kcal 819 Lip. 30	P. 20 H.C. 114	11	Kcal 874 Lip. 44	P. 43 H.C. 68	12	Kcal 879 Lip. 29	P. 30 H.C. 121
					- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan		- Macarrones salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan			- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan			- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta Pan		
15	Kcal 710 Lip. 20	P. 21 H.C. 110	- Macarrones salteados - Lacón a la gallega - Fruta Pan	16	Kcal 903 Lip. 31	P. 33 H.C. 118	17	Kcal 771 Lip. 37	P. 26 H.C. 81	18	Kcal 784 Lip. 42	P. 17 H.C. 80	19	Kcal 607 Lip. 27	P. 22 H.C. 70
					- Paella - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur sabores Pan		- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo - Fruta Pan			- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
22	Kcal 649 Lip. 34	P. 18 H.C. 66	- Puré de verdura - Huevos revueltos - Fruta Pan	23	Kcal 794 Lip. 29	P. 31 H.C. 99	24	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	25	Kcal 802 Lip. 37	P. 44 H.C. 69	26	Kcal 1048 Lip. 47	P. 33 H.C. 120
					- Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa suave - Yogur natural Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan			- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur sabores Pan			- Macarrones blancos con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan		
29	Kcal 632 Lip. 29	P. 25 H.C. 65	- Guisantes rehogados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan	30	Kcal 1049 Lip. 44	P. 39 H.C. 118									
					- Macarrones blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

“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



Régimen Limpio

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 860 Lip. 37	P. 49 H.C. 85	03	Kcal 628 Lip. 26	P. 35 H.C. 66	04	Kcal 765 Lip. 31	P. 40 H.C. 81	05	Kcal 803 Lip. 24	P. 33 H.C. 117		
			- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan			- Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta Pan			- Patatas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural Pan			- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 757 Lip. 37	P. 43 H.C. 68	- Judías verdes rehogadas - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan	09	Kcal 764 Lip. 32	P. 52 H.C. 68	- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural Pan	10	Kcal 709 Lip. 20	P. 32 H.C. 105	- Espirales salteados - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan	11	Kcal 838 Lip. 38	P. 47 H.C. 75	- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan
15	Kcal 606 Lip. 10	P. 35 H.C. 98	- Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta Pan	16	Kcal 786 Lip. 25	P. 36 H.C. 105	- Paella - Filete de merluza al horno con lechuga - Yogur natural Pan	17	Kcal 735 Lip. 31	P. 30 H.C. 88	- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo - Fruta Pan	18	Kcal 647 Lip. 27	P. 37 H.C. 67	- Sopa de estrellas con ave - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Yogur natural Pan
22	Kcal 643 Lip. 20	P. 34 H.C. 83	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura - Fruta Pan	23	Kcal 759 Lip. 22	P. 36 H.C. 105	- Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa suave - Yogur natural Pan	24	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	25	Kcal 737 Lip. 32	P. 48 H.C. 65	- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur natural Pan
29	Kcal 596 Lip. 22	P. 30 H.C. 72	- Guisantes rehogados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan	30	Kcal 977 Lip. 39	P. 47 H.C. 108	- Coditos blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural 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



Régimen No Alubias Blancas-Rojas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 786 Lip. 30	P. 42 H.C. 86	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 700 Lip. 27	P. 37 H.C. 81	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 687 Lip. 38	P. 19 H.C. 71	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Puré de verdura			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 842 Lip. 25	P. 35 H.C. 122	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
			- Lentejas			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Canelones de atún gratinados		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 651 Lip. 21	P. 45 H.C. 73	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor con bechamel			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur sabores								
			- Pan			- 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



Régimen No Alubias

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 786 Lip. 30	P. 42 H.C. 86	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
08	Kcal 633 Lip. 19	P. 36 H.C. 84	09	Kcal 700 Lip. 27	P. 37 H.C. 81	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 687 Lip. 38	P. 19 H.C. 71	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
							- Espirales salteados con bacon			- Puré de verdura			- Arroz con tomate	
			- Crema de calabacín				- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde	
			- Cinta de lomo empanada con lechuga				- Fruta			- Yogur natural			- Fruta	
			- Fruta				- Pan			- Pan			- Pan	
			- Pan											
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 842 Lip. 25	P. 35 H.C. 122	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
							- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria	
			- Lentejas				- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Canelones de atún gratinados	
			- Lacón a la gallega				- Fruta			- Yogur natural			- Fruta	
			- Fruta				- Pan			- Pan			- Pan	
			- Pan											
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 651 Lip. 21	P. 45 H.C. 73	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
							- Sopa de cocido			- Coliflor con bechamel			- Espaguetis blancos con tomate	
			- Puré de verdura				- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada	
			- Huevos villaroy con ensalada				- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta	
			- Fruta				- Pan			- Pan			- Pan	
			- Pan											
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115									
			- Guisantes rehogados											
			- Filete de merluza en salsa verde											
			- 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



Régimen No Berenjena No Kiwi

LUNES
01

- Judías verdes rehogadas
- Cinta de lomo empanada con lechuga
- Fruta
- Pan

MARTES
02 Kcal 659 Lip. 22 P. 36 H.C. 82

- Lentejas
- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera
- Yogur natural
- Pan

MIÉRCOLES
03 Kcal 674 Lip. 28 P. 23 H.C. 84

- Brócoli salteado con pavo
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada
- Fruta
- Pan

JUEVES
04 Kcal 756 Lip. 32 P. 43 H.C. 76

- Patatas a la riojana
- Jamoncitos de pollo en pepitoria
- Yogur natural
- Pan

VIERNES
05 Kcal 814 Lip. 32 P. 33 H.C. 102

- Coditos con salsa de queso azul
- Filete de merluza romana con lechuga
- Fruta
- Pan

08 Kcal 576 Lip. 21 P. 36 H.C. 65

- Judías verdes rehogadas
- Cinta de lomo empanada con lechuga
- Fruta
- Pan

09 Kcal 670 Lip. 28 P. 37 H.C. 70

- Sopa de picadillo
- Estofado de pollo con verduras
- Yogur natural
- Pan

10 Kcal 786 Lip. 34 P. 25 H.C. 99

- Espirales salteados con bacon
- Huevos fritos con patatas
- Fruta
- Pan

11 Kcal 738 Lip. 35 P. 30 H.C. 75

- Judías blancas
- Burger meat (albóndigas) a la jardinera
- Yogur natural
- Pan

12 Kcal 732 Lip. 21 P. 33 H.C. 107

- Arroz con tomate
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

15 Kcal 560 Lip. 8 P. 34 H.C. 92

- Lentejas
- Lacón a la gallega
- Fruta
- Pan

16 Kcal 812 Lip. 26 P. 35 H.C. 111

- Paella
- Filete de merluza romana con lechuga
- Yogur natural
- Pan

17 Kcal 696 Lip. 28 P. 28 H.C. 88

- Patatas a la marinera
- Alitas de pollo con salsa barbacoa
- Fruta
- Pan

18 Kcal 583 Lip. 22 P. 21 H.C. 76

- Sopa de estrellas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur natural
- Pan

19 Kcal 616 Lip. 18 P. 18 H.C. 101

- Crema de calabaza y zanahoria
- Canelones de atún gratinados
- Fruta
- Pan

22 Kcal 579 Lip. 16 P. 14 H.C. 99

- Puré de verdura
- Huevos villaroy con ensalada
- Fruta
- Pan

23 Kcal 924 Lip. 24 P. 41 H.C. 136

- Arroz tres delicias
- Bacalao bilbaína
- Yogur natural
- Pan

24 Kcal 837 Lip. 28 P. 50 H.C. 97

- Sopa de cocido
- Garbanzos y carne del cocido
- Fruta
- Pan

25 Kcal 621 Lip. 22 P. 45 H.C. 62

- Coliflor con bechamel
- Muslo de pollo asado con patatas fritas
- Yogur natural
- Pan

26 Kcal 972 Lip. 33 P. 23 H.C. 147

- Espaguetis blancos con tomate
- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada
- Fruta
- Pan

29 Kcal 574 Lip. 20 P. 29 H.C. 73

- Guisantes rehogados
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

30 Kcal 1014 Lip. 44 P. 48 H.C. 104

- Coditos con tomate
- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón
- Yogur natural
- 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



Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 814 Lip. 35	P. 48 H.C. 79	03	Kcal 670 Lip. 28	P. 18 H.C. 88	04	Kcal 682 Lip. 25	P. 38 H.C. 77	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102				
			- Lentejas - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan			- Brócoli salteado con pavo - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan			- Puré de verdura - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur sabores - Pan			- Coditos con salsa de queso azul - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan					
08	Kcal 576 Lip. 24	P. 27 H.C. 67		09	Kcal 794 Lip. 31	P. 52 H.C. 78		10	Kcal 838 Lip. 33	P. 27 H.C. 111		11	Kcal 797 Lip. 35	P. 47 H.C. 69			
	- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan				- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores - Pan				- Espirales salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan				- Judías blancas - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107	
															- Arroz con tomate - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan		
15	Kcal 651 Lip. 14	P. 39 H.C. 96		16	Kcal 837 Lip. 24	P. 35 H.C. 121		17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88		18	Kcal 632 Lip. 26	P. 21 H.C. 81	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
	- Lentejas - Huevos con tomate - Fruta - Pan				- Paella - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur sabores - Pan				- Patatas a la marinera - Alitas de pollo con salsa barbacoa - Fruta - Pan				- Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Canelones de atún gratinados - Fruta - Pan	
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99		23	Kcal 759 Lip. 22	P. 35 H.C. 105		24	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80		25	Kcal 698 Lip. 25	P. 43 H.C. 74	26	Kcal 902 Lip. 27	P. 27 H.C. 141
	- Puré de verdura - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan				- Arroz blanco con verduras - Bacalao bilbaína - Yogur natural - Pan				- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan				- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Yogur sabores - Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta - Pan	
29	Kcal 600 Lip. 19	P. 29 H.C. 80		30	Kcal 1088 Lip. 41	P. 49 H.C. 128											
	- Guisantes rehogados - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan				- Coditos blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogur sabores - 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



Régimen No Chocolate No Frutas Ácidas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 756 Lip. 32	P. 43 H.C. 76	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
			- Judías verdes rehogadas			- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate		
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Huevos fritos con patatas			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 812 Lip. 26	P. 35 H.C. 111	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
			- Lentejas			- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria		
			- Lacón a la gallega			- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Canelones de atún gratinados		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 621 Lip. 22	P. 45 H.C. 62	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
			- Puré de verdura			- Sopa de cocido			- Coliflor con bechamel			- Espaguetis blancos con tomate		
			- Huevos villaroy con ensalada			- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada		
			- Fruta			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1014 Lip. 44	P. 48 H.C. 104									
			- Guisantes rehogados			- Coditos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Fruta			- Yogur natural								
			- Pan			- 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



Régimen No Crustáceos No Anisakis

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
01		02	Kcal 860 Lip. 37	P. 49 H.C. 85	03	Kcal 712 Lip. 33	P. 22 H.C. 84	04	Kcal 882 Lip. 37	P. 43 H.C. 93	05	Kcal 826 Lip. 23	P. 38 H.C. 120	
			- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan		- Brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta Pan		- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan		- Coditos blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan					
08	Kcal 610 Lip. 20	P. 37 H.C. 73	09	Kcal 794 Lip. 31	P. 52 H.C. 78	10	Kcal 838 Lip. 33	P. 27 H.C. 111	11	Kcal 838 Lip. 38	P. 47 H.C. 75	12	Kcal 1011 Lip. 37	P. 41 H.C. 128
	- Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta Pan		- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan		- Espirales salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan		- Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan		- Arroz blanco con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan					
15	Kcal 606 Lip. 10	P. 35 H.C. 98	16	Kcal 866 Lip. 24	P. 38 H.C. 126	17	Kcal 700 Lip. 28	P. 26 H.C. 89	18	Kcal 632 Lip. 26	P. 21 H.C. 81	19	Kcal 617 Lip. 18	P. 31 H.C. 84
	- Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta Pan		- Paella - Huevos con tomate - Yogur sabores Pan		- Patatas con verdura - Alitas de pollo - Fruta Pan		- Sopa de estrellas con ave - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura - Fruta Pan					
22	Kcal 643 Lip. 20	P. 34 H.C. 83	23	Kcal 783 Lip. 23	P. 37 H.C. 107	24	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	25	Kcal 767 Lip. 31	P. 48 H.C. 75	26	Kcal 902 Lip. 27	P. 27 H.C. 141
	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura - Fruta Pan		- Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur natural Pan		- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur sabores Pan		- Espaguetis blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan					
29	Kcal 647 Lip. 22	P. 31 H.C. 82	30	Kcal 1007 Lip. 38	P. 47 H.C. 119									
	- Guisantes rehogados - Huevos con tomate - Fruta Pan		- Coditos blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan											

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

"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.cuidateycome 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



Régimen No Fruta (sí manzana, fresas, sandía)

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
01		02	Kcal 659 Lip. 22 P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28 P. 23 H.C. 84	04	Kcal 756 Lip. 32 P. 43 H.C. 76	05	Kcal 814 Lip. 32 P. 33 H.C. 102
		- Lentejas - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogur natural Pan		- Brócoli salteado con pavo - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta Pan		- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur natural Pan		- Coditos con salsa de queso azul - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan	
08	Kcal 576 Lip. 21 P. 36 H.C. 65	09	Kcal 670 Lip. 28 P. 37 H.C. 70	10	Kcal 786 Lip. 34 P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35 P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21 P. 33 H.C. 107
- Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta Pan		- Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural Pan		- Espirales salteados con bacon - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan		- Judías blancas - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan		- Arroz con tomate - Bacalao en salsa verde - Fruta Pan	
15	Kcal 560 Lip. 8 P. 34 H.C. 92	16	Kcal 812 Lip. 26 P. 35 H.C. 111	17	Kcal 696 Lip. 28 P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22 P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18 P. 18 H.C. 101
- Lentejas - Lacón a la gallega - Fruta Pan		- Paella - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur natural Pan		- Patatas a la marinera - Alitas de pollo con salsa barbacoa - Fruta Pan		- Sopa de estrellas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Canelones de atún gratinados - Fruta Pan	
22	Kcal 579 Lip. 16 P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24 P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28 P. 50 H.C. 97	25	Kcal 621 Lip. 22 P. 45 H.C. 62	26	Kcal 972 Lip. 33 P. 23 H.C. 147
- Puré de verdura - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan		- Arroz tres delicias - Bacalao bilbaína - Yogur natural Pan		- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta Pan		- Coliflor con bechamel - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Yogur natural Pan		- Espaguetis blancos con tomate - Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada - Fruta Pan	
29	Kcal 574 Lip. 20 P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1014 Lip. 44 P. 48 H.C. 104						
- Guisantes rehogados - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan		- Coditos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón - Yogur natural 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.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



Régimen No Frutas Rosáceas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 674 Lip. 28	P. 23 H.C. 84	04	Kcal 756 Lip. 32	P. 43 H.C. 76	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur natural			- Fruta		
			- Pan			- Pan			- Pan			- Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 786 Lip. 34	P. 25 H.C. 99	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
							- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate	
			- Judías verdes rehogadas				- Estofado de pollo con verduras			- Burger meat (albóndigas) a la jardinera			- Bacalao en salsa verde	
			- Cinta de lomo empanada con lechuga				- Yogur natural			- Fruta			- Fruta	
			- Fruta				- Pan			- Yogur natural			- Pan	
			- Pan							- Pan				
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 812 Lip. 26	P. 35 H.C. 111	17	Kcal 696 Lip. 28	P. 28 H.C. 88	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
							- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria	
			- Lentejas				- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Canelones de atún gratinados	
			- Lacón a la gallega				- Fruta			- Yogur natural			- Fruta	
			- Fruta				- Pan			- Pan			- Pan	
			- Pan											
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 924 Lip. 24	P. 41 H.C. 136	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 621 Lip. 22	P. 45 H.C. 62	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
							- Sopa de cocido			- Coliflor con bechamel			- Espaguetis blancos con tomate	
			- Puré de verdura				- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada	
			- Huevos villaroy con ensalada				- Fruta			- Yogur natural			- Fruta	
			- Fruta				- Pan			- Pan			- Pan	
			- Pan											
29	Kcal 574 Lip. 20	P. 29 H.C. 73	30	Kcal 1014 Lip. 44	P. 48 H.C. 104									
			- Guisantes rehogados											
			- Filete de merluza en salsa verde											
			- 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



Régimen No Frutos Secos No Fruta

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 695 Lip. 29	P. 32 H.C. 75	03	Kcal 719 Lip. 38	P. 22 H.C. 68	04	Kcal 846 Lip. 45	P. 39 H.C. 66	05	Kcal 859 Lip. 42	P. 32 H.C. 85	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Códitos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 621 Lip. 30	P. 36 H.C. 48	09	Kcal 706 Lip. 34	P. 33 H.C. 64	10	Kcal 831 Lip. 43	P. 25 H.C. 82	11	Kcal 832 Lip. 42	P. 42 H.C. 63	12	Kcal 777 Lip. 31	P. 32 H.C. 90
							- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate	
			- Judías verdes rehogadas			- Estofado de pollo con verduras	- Huevos fritos con patatas			- Albóndigas de vacuno en salsa			- Bacalao en salsa verde	
			- Cinta de lomo empanada con lechuga			- Yogur natural	- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural	
			- Yogur natural			Pan	Pan			Pan			Pan	
			Pan											
15	Kcal 605 Lip. 18	P. 33 H.C. 75	16	Kcal 847 Lip. 32	P. 31 H.C. 105	17	Kcal 741 Lip. 37	P. 27 H.C. 71	18	Kcal 618 Lip. 29	P. 17 H.C. 69	19	Kcal 612 Lip. 30	P. 25 H.C. 59
							- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria	
			- Lentejas			- Filete de merluza romana con lechuga	- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
			- Lacón a la gallega			- Yogur natural	- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural	
			- Yogur natural			Pan	Pan			Pan			Pan	
			Pan											
22	Kcal 624 Lip. 26	P. 14 H.C. 82	23	Kcal 959 Lip. 31	P. 36 H.C. 129	24	Kcal 882 Lip. 38	P. 50 H.C. 80	25	Kcal 704 Lip. 33	P. 39 H.C. 57	26	Kcal 947 Lip. 36	P. 26 H.C. 124
							- Sopa de cocido			- Coliflor			- Espaguetis blancos con tomate	
			- Puré de verdura			- Garbanzos y carne del cocido	- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Croquetas de calabacín con ensalada	
			- Huevos villaroy con ensalada			- Yogur natural	- Yogur natural			- Yogur natural			- Yogur natural	
			- Yogur natural			Pan	Pan			Pan			Pan	
			Pan											
29	Kcal 619 Lip. 30	P. 28 H.C. 56	30	Kcal 1049 Lip. 50	P. 44 H.C. 98									
			- Guisantes rehogados			- Códitos con tomate								
			- Filete de merluza en salsa verde			- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas al pimentón								
			- Yogur natural			- Yogur natural								
			Pan			Pan								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

"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



Régimen No Frutos Secos No Legumbres

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 798 Lip. 31	P. 28 H.C. 98	03	Kcal 744 Lip. 39	P. 14 H.C. 81	04	Kcal 772 Lip. 39	P. 35 H.C. 68	05	Kcal 867 Lip. 31	P. 25 H.C. 121		
			- Arroz blanco con verduras - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur natural Pan			- Brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan		- Puré de verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan				- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 815 Lip. 42	P. 38 H.C. 72		09	Kcal 831 Lip. 37	P. 46 H.C. 73	10	Kcal 879 Lip. 39	P. 19 H.C. 111	11	Kcal 674 Lip. 31	P. 18 H.C. 80	12	Kcal 879 Lip. 29	P. 30 H.C. 121
	- Crema de calabacín - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan				- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan		- Macarrones salteados - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan		- Puré de verdura - Croquetas de calabacín - Yogur natural Pan				- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta Pan		
15	Kcal 710 Lip. 20	P. 21 H.C. 110		16	Kcal 873 Lip. 31	P. 31 H.C. 114	17	Kcal 771 Lip. 37	P. 26 H.C. 81	18	Kcal 650 Lip. 32	P. 16 H.C. 70	19	Kcal 607 Lip. 27	P. 22 H.C. 70
	- Macarrones salteados - Lacón a la gallega - Fruta Pan				- Paella - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur sabores Pan		- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo - Fruta Pan		- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan				- Crema de calabaza y zanahoria - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan		
22	Kcal 649 Lip. 34	P. 18 H.C. 66		23	Kcal 794 Lip. 29	P. 31 H.C. 99	24	Kcal 568 Lip. 22	P. 27 H.C. 65	25	Kcal 802 Lip. 37	P. 44 H.C. 69	26	Kcal 944 Lip. 33	P. 19 H.C. 141
	- Puré de verdura - Huevos revueltos - Fruta Pan				- Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa suave - Yogur natural Pan		- Sopa de ave con fideos - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan		- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Yogur sabores Pan				- Macarrones blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan		
29	Kcal 633 Lip. 29	P. 22 H.C. 71		30	Kcal 1049 Lip. 44	P. 39 H.C. 118									
	- Crema de calabacín - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan				- Macarrones blancos con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores Pan										

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Pasta de arroz/maíz Gallo. No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.

"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.cuidateycome 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



Régimen No Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 695 Lip. 29	P. 32 H.C. 75	03	Kcal 709 Lip. 35	P. 18 H.C. 78	04	Kcal 876 Lip. 44	P. 38 H.C. 77	05	Kcal 849 Lip. 39	P. 29 H.C. 96	
			- Lentejas			- Brócoli salteado con pavo			- Patatas a la riojana			- Coditos con salsa de queso azul		
			- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera			- Tortilla de patata y chorizo con ensalada			- Jamoncitos de pollo en salsa			- Filete de merluza romana con lechuga		
			- Yogur natural			- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 612 Lip. 27	P. 32 H.C. 58	09	Kcal 736 Lip. 33	P. 32 H.C. 74	10	Kcal 821 Lip. 40	P. 21 H.C. 92	11	Kcal 832 Lip. 42	P. 42 H.C. 63	12	Kcal 767 Lip. 28	P. 29 H.C. 100
							- Espirales salteados con bacon			- Judías blancas			- Arroz con tomate	
			- Judías verdes rehogadas				- Huevos fritos con patatas			- Albóndigas de vacuno en salsa			- Bacalao en salsa verde	
			- Cinta de lomo empanada con lechuga				- Fruta			- Yogur natural			- Fruta	
			- Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
15	Kcal 595 Lip. 15	P. 30 H.C. 86	16	Kcal 877 Lip. 31	P. 30 H.C. 115	17	Kcal 732 Lip. 34	P. 24 H.C. 82	18	Kcal 618 Lip. 29	P. 17 H.C. 69	19	Kcal 602 Lip. 27	P. 21 H.C. 69
							- Patatas a la marinera			- Sopa de estrellas			- Crema de calabaza y zanahoria	
			- Lentejas				- Alitas de pollo con salsa barbacoa			- Tortilla de patata con lechuga			- Merluza al horno con tomate	
			- Lacón a la gallega				- Fruta			- Yogur natural			- Fruta	
			- Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
22	Kcal 614 Lip. 23	P. 10 H.C. 92	23	Kcal 959 Lip. 31	P. 36 H.C. 129	24	Kcal 872 Lip. 35	P. 46 H.C. 90	25	Kcal 734 Lip. 32	P. 39 H.C. 68	26	Kcal 938 Lip. 33	P. 23 H.C. 135
							- Sopa de cocido			- Coliflor			- Espaguetis blancos con tomate	
			- Puré de verdura				- Garbanzos y carne del cocido			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Croquetas de calabacín con ensalada	
			- Huevos villaroy con ensalada				- Fruta			- Yogur sabores			- Fruta	
			- Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
29	Kcal 609 Lip. 26	P. 25 H.C. 66	30	Kcal 1079 Lip. 49	P. 43 H.C. 108									
			- Guisantes rehogados											
			- Filete de merluza en salsa verde											
			- Fruta											
			Pan											

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

"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



Régimen No Guisantes

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 610 Lip. 18	P. 40 H.C. 76	03	Kcal 670 Lip. 28	P. 18 H.C. 88	04	Kcal 682 Lip. 25	P. 38 H.C. 77	05	Kcal 814 Lip. 32	P. 33 H.C. 102	
			– Lentejas			– Brócoli salteado con pavo			– Puré de verdura			– Coditos con salsa de queso azul		
			– Filete de merluza al horno en salsa suave			– Tortilla de patata con ensalada			– Jamoncitos de pollo en pepitoria			– Filete de merluza romana con lechuga		
			– Yogur natural			– Fruta			– Yogur sabores			– Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
08	Kcal 576 Lip. 21	P. 36 H.C. 65	09	Kcal 782 Lip. 29	P. 53 H.C. 77	10	Kcal 838 Lip. 33	P. 27 H.C. 111	11	Kcal 689 Lip. 21	P. 32 H.C. 90	12	Kcal 677 Lip. 20	P. 31 H.C. 99
							– Espirales salteados			– Judías blancas			– Arroz con tomate	
			– Judías verdes rehogadas				– Huevos fritos con patatas			– Croquetas de calabacín			– Bacalao al horno en salsa verde	
			– Cinta de lomo empanada con lechuga				– Fruta			– Yogur natural			– Fruta	
			– Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
15	Kcal 560 Lip. 8	P. 34 H.C. 92	16	Kcal 837 Lip. 24	P. 35 H.C. 121	17	Kcal 716 Lip. 26	P. 31 H.C. 93	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 616 Lip. 18	P. 18 H.C. 101
							– Patatas en salsa verde			– Sopa de estrellas			– Crema de calabaza y zanahoria	
			– Lentejas				– Alitas de pollo con salsa barbacoa			– Tortilla de patata con lechuga			– Canelones de atún gratinados	
			– Lacón a la gallega				– Fruta			– Yogur natural			– Fruta	
			– Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
22	Kcal 579 Lip. 16	P. 14 H.C. 99	23	Kcal 759 Lip. 22	P. 35 H.C. 105	24	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	25	Kcal 651 Lip. 21	P. 45 H.C. 73	26	Kcal 972 Lip. 33	P. 23 H.C. 147
							– Garbanzos del cocido			– Coliflor con bechamel			– Espaguetis blancos con tomate	
			– Puré de verdura				– Carne del cocido (ternera, pollo)			– Muslo de pollo asado con patatas fritas			– Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada	
			– Huevos villaroy con ensalada				– Fruta			– Yogur sabores			– Fruta	
			– Fruta				Pan			Pan			Pan	
			Pan											
29	Kcal 598 Lip. 23	P. 26 H.C. 77	30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115									
			– Crema de calabacín											
			– Filete de merluza al horno en salsa verde											
			– 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

