

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 548 Lip. 19	P. 16 H.C. 80	04	Kcal 613 Lip. 20	P. 33 H.C. 78	05	Kcal 780 Lip. 26	P. 31 H.C. 109		
			- Lentejas - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogur natural Pan			- Puré de brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan			- Puré de verdura - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural Pan			- Coditos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 714 Lip. 32	P. 25 H.C. 85		09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 822 Lip. 32	P. 30 H.C. 104	11	Kcal 681 Lip. 35	P. 20 H.C. 76	12	Kcal 685 Lip. 19	P. 27 H.C. 107
	- Puré de judías verdes - Jamón rebozado con lechuga - Fruta Pan				- Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural Pan			- Espirales con tomate - Tortilla francesa - Fruta Pan			- Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan			- Arroz con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	
15	Kcal 727 Lip. 22	P. 35 H.C. 103		16	Kcal 713 Lip. 26	P. 30 H.C. 92	17	Kcal 620 Lip. 17	P. 29 H.C. 90	18	Kcal 583 Lip. 22	P. 21 H.C. 76	19	Kcal 540 Lip. 19	P. 22 H.C. 74
	- Lentejas - Jamón rebozado - Fruta Pan				- Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur natural Pan			- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan			- Sopa de estrellas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan	
22	Kcal 609 Lip. 25	P. 23 H.C. 77		23	Kcal 710 Lip. 26	P. 30 H.C. 92	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 679 Lip. 27	P. 42 H.C. 67	26	Kcal 902 Lip. 27	P. 27 H.C. 141
	- Puré de verdura - Huevos revueltos - Fruta Pan				- Arroz con tomate - Filete de merluza romana - Yogur natural Pan			- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta Pan			- Puré de coliflor - Estofado de pollo con patatas - Yogur natural Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan	
29	Kcal 603 Lip. 16	P. 30 H.C. 87		30	Kcal 845 Lip. 30	P. 40 H.C. 105									
	- Crema de guisantes - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan				- Coditos con tomate - Estofado de pollo con verduras - 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

