

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 756 Lip. 32	P. 43 H.C. 76	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			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur natural Pan			- Coditos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan			
08	Kcal 619 Lip. 21	P. 37 H.C. 74		09	Kcal 670 Lip. 28	P. 37 H.C. 70	10	Kcal 822 Lip. 32	P. 30 H.C. 104	11	Kcal 738 Lip. 35	P. 30 H.C. 75	12	Kcal 732 Lip. 21	P. 33 H.C. 107
	- Puré de judías verdes - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta Pan				- Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural Pan			- Espirales con tomate - Tortilla francesa - 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 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 - Lacón a la gallega - 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 687 Lip. 23	P. 34 H.C. 88	24	Kcal 837 Lip. 28	P. 50 H.C. 97	25	Kcal 679 Lip. 27	P. 42 H.C. 67	26	Kcal 895 Lip. 26	P. 21 H.C. 145
	- Puré de verdura - Huevos revueltos - Fruta Pan				- Arroz con tomate - Bacalao bilbaína - 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 bacalao - Fruta Pan	
29	Kcal 603 Lip. 16	P. 30 H.C. 87		30	Kcal 1014 Lip. 44	P. 48 H.C. 104									
	- Crema de guisantes - 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

