

Basal

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 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 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

