

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 659 Lip. 22	P. 36 H.C. 82	03	Kcal 684 Lip. 29	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 - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogur natural Pan			- Puré de brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Fruta Pan			- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur sabores Pan			- Coditos con salsa de queso azul - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan					
08	Kcal 619 Lip. 21	P. 37 H.C. 74		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			
	- Puré de judías verdes - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta Pan				- Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan				- Espirales salteados con bacon - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan				- 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		16	Kcal 842 Lip. 25	P. 35 H.C. 122		17	Kcal 683 Lip. 21	P. 31 H.C. 95		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 sabores Pan				- Patatas a la marinera - Estofado de pollo con verduras - 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 709 Lip. 26	P. 41 H.C. 78	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				- Puré de coliflor - Estofado de pollo con patatas - Yogur sabores Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada - Fruta Pan	
29	Kcal 603 Lip. 16	P. 30 H.C. 87		30	Kcal 1044 Lip. 43	P. 48 H.C. 115											
	- Crema de guisantes - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan				- Coditos 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

