

Puré con Proteína

| LUNES |  | MARTES |   | MIÉRCOLES |   | JUEVES |   | VIERNES |  |
|-------|--|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|--|
| 01    |  | 02     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de lentejas con verduras</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul> | 03        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y carne</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>                | 04     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y ave</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>   | 05      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y pescado</li> <li>- Yogur natural</li> </ul> |
| 08    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y carne</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>               | 09     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y ave</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>                 | 10        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y pescado</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>              | 11     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y carne</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul> | 12      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y pescado</li> <li>- Yogur natural</li> </ul> |
| 15    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de lentejas con verduras</li> <li>- Yogur natural</li> </ul> | 16     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y pescado</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>             | 17        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y ave</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>                  | 18     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y carne</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul> | 19      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y pescado</li> <li>- Yogur natural</li> </ul> |
| 22    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y carne</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>               | 23     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y pescado</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>             | 24        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de garbanzos con verduras</li> <li>- Yogur natural</li> </ul> | 25     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y ave</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>   | 26      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y carne</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>   |
| 29    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y pescado</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>             | 30     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura y ave</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>                 |           |   |        |   |         |  |

“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](http://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](http://www.gastronomiabaska.com)

