

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 710 Lip. 33	P. 19 H.C. 86	04	Kcal 607 Lip. 14	P. 34 H.C. 91	05	Kcal 702 Lip. 24	P. 47 H.C. 77	06	Kcal 632 Lip. 19	P. 15 H.C. 102	
			- Puré de verdura			- Lentejas			- Sopa de ave con fideos			- Patatas con atún		
			- Burger meat en salsa madrileña			- Merluza al horno con patata panadera			- Muslo de pollo asado con patatas fritas			- Huevos villarroy con ensalada		
			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta		
			Pan			Pan			Pan			Pan		
09	Kcal 753 Lip. 23	P. 35 H.C. 105	10	Kcal 703 Lip. 25	P. 41 H.C. 81	11	Kcal 889 Lip. 30	P. 36 H.C. 122	12	Kcal 1012 Lip. 42	P. 61 H.C. 98	13	Kcal 558 Lip. 23	P. 15 H.C. 77
	- Coditos con tomate			- Crema de calabacín			- Paella			- Garbanzos del cocido			- Judías verdes rehogadas con tomate	
	- Bacalao al horno con lechuga			- Estofado de pollo en salsa rubia			- Boquerones andaluz con lechuga			- Sopa de picadillo			- Tortilla de patata con ensalada	
	- Fruta			- Actimel			- Fruta			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			- Chorizo del cocido			Pan	
										- Yogurt natural azucarado				
										Pan				
16	Kcal 589 Lip. 21	P. 22 H.C. 82	17	Kcal 913 Lip. 32	P. 32 H.C. 125	18	Kcal 629 Lip. 23	P. 43 H.C. 66	19	Kcal 913 Lip. 40	P. 36 H.C. 105	20	Kcal 697 Lip. 26	P. 39 H.C. 76
	- Sopa de estrellas con pollo y huevo			- Arroz con verduritas			- Brócoli con bechamel			- Espaguetis carbonara			- Judías blancas	
	- Salchichas frankfurt con tomate			- Burger meat al horno en salsa jardinera			- Estofado de pavo con verduras			- Bacalao romana con ensalada			- Huevos revueltos con atún	
	- Fruta			- Yogurt sabores			- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
23	Kcal 946 Lip. 38	P. 30 H.C. 121	24	Kcal 700 Lip. 14	P. 31 H.C. 115	25	Kcal 680 Lip. 28	P. 40 H.C. 68	26	Kcal 1013 Lip. 42	P. 61 H.C. 98	27	Kcal 703 Lip. 22	P. 26 H.C. 103
	- Macarrones napolitana			- Lentejas			- Guisantes rehogados			- Garbanzos del cocido			- Arroz con tomate	
	- Burger meat en salsa jardinera			- San jacob con ensalada			- Jamoncitos de pollo en pepitoria			- Sopa de picadillo			- Filete de merluza romana con lechuga	
	- Fruta			- Yogurt natural azucarado			- Fruta			- Carne del cocido (ternera, pollo)			- Fruta	
	Pan			Pan			Pan			- Chorizo del cocido			Pan	
										- Yogurt sabores				
										Pan				
30	Kcal 634 Lip. 25	P. 37 H.C. 70												
	- Sopa de letras													
	- Cinta de lomo a la plancha con lechuga													
	- Fruta													
	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”





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.cuidateycome 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

