

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

<p><b>04</b> Kcal 420 P. 18 Lip. 9 H.C. 56</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 486 P. 25 Lip. 17 H.C. 57</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y huevo</li> <li>- Pechugas de pollo con salsa</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>06</b></p>	<p><b>07</b> Kcal 431 P. 17 Lip. 18 H.C. 48</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>08</b> Kcal 503 P. 20 Lip. 8 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Filete de abadejo romana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>11</b> Kcal 584 P. 14 Lip. 16 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines con tomate</li> <li>- Croquetas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 510 P. 27 Lip. 14 H.C. 65</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Bacalao en salsa marinera</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 446 P. 19 Lip. 16 H.C. 56</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Jamón rebozado</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 513 P. 23 Lip. 11 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Filete de abadejo romana</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>15</b> Kcal 544 P. 18 Lip. 23 H.C. 65</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de lluvia</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>18</b> Kcal 413 P. 20 Lip. 13 H.C. 52</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pechugas de pollo rebozadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>19</b> Kcal 577 P. 26 Lip. 16 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Filete de merluza en salsa verde</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 427 P. 13 Lip. 11 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 522 P. 24 Lip. 20 H.C. 51</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>22</b> Kcal 507 P. 25 Lip. 17 H.C. 60</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>25</b> Kcal 516 P. 20 Lip. 10 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 459 P. 21 Lip. 11 H.C. 57</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 436 P. 16 Lip. 16 H.C. 58</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>28</b> Kcal 497 P. 18 Lip. 24 H.C. 53</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Salchichas frankfurt con tomate</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>29</b> Kcal 487 P. 26 Lip. 12 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Filete de abadejo romana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>



# CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegoarekin  
Compromiso con la comunidad



[www.compromisokode.com](http://www.compromisokode.com)

[www.zainduzaitez.com](http://www.zainduzaitez.com)



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

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.

**AENOR**

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

**Gastronomía Baska**

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea  
48100 Mungia (Bizkaia)  
Tel.: 94 452 38 00

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

LOCAL responsable  
agroecología RICO saludable  
trabajamos en valores que nos hacen mejores



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

