

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

	<b>01</b>	Kcal 410 Lip. 13	P. 12 H.C. 57		<b>02</b>	Kcal 470 Lip. 18	P. 22 H.C. 56		<b>03</b>	Kcal 519 Lip. 17	P. 30 H.C. 54		<b>04</b>	Kcal 471 Lip. 19	P. 11 H.C. 63			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y huevo</li> <li>- Jamón rebozado</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Filete de abadejo en salsa verde</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>07</b>		Kcal 474 Lip. 10	P. 29 H.C. 56		<b>08</b>	Kcal 589 Lip. 24	P. 31 H.C. 80		<b>09</b>	Kcal 448 Lip. 15	P. 19 H.C. 59		<b>10</b>	Kcal 391 Lip. 14	P. 12 H.C. 52			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Estofado de pollo</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porrusalda</li> <li>- Jamón rebozado</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>		<b>11</b>	Kcal 503 Lip. 12	P. 27 H.C. 65
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Pechugas de pollo rebozadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>			<b>14</b>	Kcal 421 Lip. 13	P. 19 H.C. 55		<b>15</b>	Kcal 533 Lip. 12	P. 19 H.C. 86		<b>16</b>	Kcal 494 Lip. 21	P. 14 H.C. 63			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Bacalao en salsa verde</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de menestra</li> <li>- Filete de merluza a la provenzal</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>21</b>		Kcal 488 Lip. 14	P. 28 H.C. 53		<b>22</b>	Kcal 481 Lip. 15	P. 22 H.C. 60		<b>23</b>	Kcal 407 Lip. 17	P. 9 H.C. 54		<b>24</b>	Kcal 491 Lip. 15	P. 30 H.C. 50			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Jamón rebozado</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porrusalda</li> <li>- Merluza en salsa meniere</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Filete de abadejo en salsa verde</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>		<b>25</b>	Kcal 549 Lip. 15	P. 19 H.C. 84
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<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>			<b>28</b>	Kcal 544 Lip. 23	P. 18 H.C. 65		<b>29</b>	Kcal 448 Lip. 14	P. 19 H.C. 60			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Bacalao en salsa marinera</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines con tomate</li> <li>- Croquetas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Bacalao en salsa marinera</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines con tomate</li> <li>- Croquetas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				
		<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>			<b>30</b>	Kcal 584 Lip. 16	P. 14 H.C. 95			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Bacalao en salsa marinera</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines con tomate</li> <li>- Croquetas</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)

