

### Menú Adaptación

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
01		02	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de pollo con verduras</li> <li>- Merluza en salsa meniere</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de ternera con verduras</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de cordero con verduras</li> <li>- Filete de abadejo en salsa marinera</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de lentejas con verduras</li> <li>- Estofado de pavo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de merluza y arroz con verduras</li> <li>- Pechugas de pollo rebozadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de pavo con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de ternera con verduras</li> <li>- Medallones de merluza en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de cordero con verduras</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de garbanzos con verduras</li> <li>- Croquetas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de merluza y arroz con verduras</li> <li>- Pechugas de pollo con salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de pollo con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de ternera con verduras</li> <li>- Empanadillas de atún</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de cordero con verduras</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de alubias rojas con verduras</li> <li>- Filete de abadejo romana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de merluza y arroz con verduras</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de pavo con verduras</li> <li>- Jamón rebozado</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de ternera con verduras</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de cordero con verduras</li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de alubias blancas con verduras</li> <li>- Pechugas de pollo rebozadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de merluza y arroz con verduras</li> <li>- Filete de abadejo en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de pollo con verduras</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>						



# CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegarekin  
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.

**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)

