

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 516 Lip. 16	P. 31 H.C. 52	03	Kcal 434 Lip. 20	P. 13 H.C. 51	04	Kcal 511 Lip. 15	P. 31 H.C. 54	05	Kcal 446 Lip. 17	P. 20 H.C. 52		
			- Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores Pan			- Sopa de lluvia - Tortilla de queso - Fruta Pan			- Garbanzos - Filete de abadejo en salsa marinera - Yogur natural Pan			- Crema de calabacín - Estofado de pavo - Fruta Pan			
08	Kcal 444 Lip. 19	P. 20 H.C. 48		09	Kcal 441 Lip. 16	P. 14 H.C. 59	10	Kcal 462 Lip. 12	P. 24 H.C. 60	11	Kcal 623 Lip. 22	P. 20 H.C. 85	12	Kcal 442 Lip. 14	P. 8 H.C. 70
	- Vainas rehogadas - Pechugas de pollo rebozadas - Fruta Pan				- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata - Yogur sabores Pan		- Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta Pan		- Arroz con tomate - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Yogur natural Pan			- Puré de verdura - Croquetas - Fruta Pan			
15	Kcal 470 Lip. 11	P. 29 H.C. 54		16	Kcal 436 Lip. 15	P. 11 H.C. 61	17	Kcal 548 Lip. 22	P. 12 H.C. 74	18	Kcal 567 Lip. 23	P. 21 H.C. 67	19	Kcal 460 Lip. 10	P. 26 H.C. 59
	- Lentejas - Pechugas de pollo con salsa - Fruta Pan				- Puré de verdura - Tortilla de patata - Yogur sabores Pan		- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún - Fruta Pan		- Espaguetis con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Yogur natural Pan			- Alubias blancas - Filete de abadejo romana - Fruta Pan			
22	Kcal 470 Lip. 18	P. 13 H.C. 65		23	Kcal 496 Lip. 19	P. 25 H.C. 55	24	Kcal 602 Lip. 22	P. 23 H.C. 74	25	Kcal 436 Lip. 15	P. 22 H.C. 51	26	Kcal 486 Lip. 20	P. 22 H.C. 53
	- Crema de calabaza y zanahoria - Nuggets de pollo - Fruta Pan				- Sopa de ave con fideos - Jamón rebozado - Yogur sabores Pan		- Garbanzos - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Fruta Pan		- Porrusalda - Merluza en salsa americana - Yogur natural Pan			- Puré de menestra - Pechugas de pollo rebozadas - Fruta Pan			
29	Kcal 474 Lip. 10	P. 27 H.C. 58		30	Kcal 489 Lip. 23	P. 15 H.C. 53									
	- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta Pan				- Crema de calabacín - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Yogur sabores Pan										



CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegarekin
Compromiso con la comunidad



www.compromisokode.com

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

