

Régimen Puré de Verduras Básico

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

- Puré de verdura
- Yogur natural

03

- Puré de verdura
- Yogur natural

04

- Puré de verdura
- Yogur natural

05

- Puré de verdura
- Yogur natural

08

- Puré de verdura
- Yogur natural

09

- Puré de verdura
- Yogur natural

10

- Puré de verdura
- Yogur natural

11

- Puré de verdura
- Yogur natural

12

- Puré de verdura
- Yogur natural

15

- Puré de verdura
- Yogur natural

16

- Puré de verdura
- Yogur natural

17

- Puré de verdura
- Yogur natural

18

- Puré de verdura
- Yogur natural

19

- Puré de verdura
- Yogur natural

22

- Puré de verdura
- Yogur natural

23

- Puré de verdura
- Yogur natural

24

- Puré de verdura
- Yogur natural

25

- Puré de verdura
- Yogur natural

26

- Puré de verdura
- Yogur natural

29

- Puré de verdura
- Yogur natural

30

- Puré de verdura
- Yogur natural



# 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)

