

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

- Puré de cordero con verduras
- Yogur natural

- Puré de lentejas con verduras
- Yogur natural

06

07

08

09

10

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogur natural

- Puré de pavo con verduras
- Yogur natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogur natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogur natural

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogur natural

13

14

15

16

17

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogur natural

- Puré de pollo con verduras
- Yogur natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogur natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogur natural

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogur natural

20

21

22

23

24

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogur natural

- Puré de pavo con verduras
- Yogur natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogur natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogur natural

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogur natural

27

28

29

30

31

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogur natural

- Puré de pollo con verduras
- Yogur natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogur natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogur natural

- Puré de lentejas con verduras
- 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)

