

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					01	Kcal 533 Lip. 12	P. 26 H.C. 74		02	Kcal 484 Lip. 19	P. 10 H.C. 68
						- Espirales con tomate				- Crema de calabacín	
						- Filete de abadejo en salsa marinera				- Croquetas	
						- Yogur natural				- Fruta	
						Pan				Pan	
05	Kcal 461 Lip. 20	P. 17 H.C. 51	06	Kcal 450 Lip. 15	P. 11 H.C. 64	07	Kcal 448 Lip. 10	P. 25 H.C. 60	08	Kcal 462 Lip. 26	P. 26 H.C. 48
- Vainas al horno con refrito		- Puré de verdura		- Filete de merluza al horno en salsa verde		- Alubias rojas		- Patatas en salsa verde		- Arroz integral con tomate	
- Salchichas frankfurt con tomate		- Tortilla de patata		- Filete de merluza al horno en salsa verde		- Filete de merluza al horno en salsa verde		- Estofado de pollo		- Escalope de cerdo	
- Fruta		- Yogur sabores		- Fruta		- Fruta		- Yogur natural		- Fruta	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
12			13	Kcal 518 Lip. 19	P. 21 H.C. 55	14	Kcal 394 Lip. 10	P. 14 H.C. 60	15	Kcal 515 Lip. 29	P. 20 H.C. 41
			- Lentejas		- Porrusalda		- Vainas rehogadas		- Espaguetis integrales ecológicos con tomate		
			- Tortilla francesa		- Bacalao romana		- Albóndigas de pollo en salsa		- Filete de merluza romana		
			- Yogur sabores		- Fruta		- Yogur natural		- Fruta		
			Pan		Pan		Pan		Pan		
19	Kcal 533 Lip. 19	P. 27 H.C. 54	20	Kcal 505 Lip. 18	P. 22 H.C. 63	21	Kcal 530 Lip. 21	P. 24 H.C. 82	22	Kcal 415 Lip. 17	P. 15 H.C. 48
- Lentejas		- Crema de calabaza y zanahoria		- Arroz integral con tomate		- Porrusalda		- Tortilla de queso		- Puré de menestra	
- Filete de salmón en salsa meniere		- Lomo adobado de cerdo rebozado		- Estofado de pollo		- Tortilla de queso		- Yogur natural		- Pechugas de pollo rebozadas	
- Fruta		- Yogur sabores		- Fruta		- Yogur natural		Pan		- Fruta	
Pan		Pan		Pan		Pan				Pan	
26	Kcal 467 Lip. 10	P. 27 H.C. 54	27	Kcal 525 Lip. 23	P. 20 H.C. 57	28	Kcal 491 Lip. 10	P. 11 H.C. 88	29	Kcal 519 Lip. 23	P. 27 H.C. 49
- Lentejas		- Crema de calabacín		- Arroz integral con tomate		- Patatas en salsa verde		- Guisado de ternera en salsa		- Tallarines con tomate	
- Filete de abadejo romana		- Albóndigas de pollo en salsa		- Tortilla de patata		- Guisado de ternera en salsa		- Yogur natural		- Estofado de pollo	
- Fruta		- Yogur sabores		- Fruta		- Yogur natural		Pan		- Fruta	
Pan		Pan		Pan		Pan				Pan	
30	Kcal 526 Lip. 20	P. 25 H.C. 80									



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.



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



Gastronomía Baska

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea

48100 Mungia (Bizkaia)

Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com

