HAUR ESKOLA AITZI

Curso 2026-2027

NOVIEMBRE

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Kcal 411 P. 8 Lip. 13 H.C. 63 – Puré de verdura – Tortilla de patata – Fruta Pan	**03** Kcal 507 P. 30 Lip. 12 H.C. 55 – Lentejas – Filete de abadejo romana – Yogur sabores Pan	**04** Kcal 408 P. 20 Lip. 13 H.C. 51 – Vainas al horno con refrito – Pechugas de pollo con salsa – Fruta Pan	**05** Kcal 534 P. 23 Lip. 16 H.C. 74 – Arroz con tomate – Merluza al horno en salsa meniere – Yogur natural Pan	**06** Kcal 471 P. 18 Lip. 20 H.C. 54 – Sopa de fideo integral ecológico – Hamburguesa de ternera 100% en salsa – Fruta Pan
09 Kcal 528 P. 19 Lip. 13 H.C. 75 – Lentejas – Empanadillas de atún – Fruta Pan	**10** Kcal 454 P. 12 Lip. 15 H.C. 67 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata – Yogur sabores Pan	**11** Kcal 583 P. 19 Lip. 18 H.C. 88 – Arroz con tomate – Albóndigas de pollo en salsa – Fruta Pan	**12** Kcal 521 P. 27 Lip. 13 H.C. 67 – Macarrones integrales ecológicos con tomate – Pechugas de pollo rebozadas – Yogur natural Pan	**13** Kcal 438 P. 18 Lip. 11 H.C. 63 – Porrusalda – Filete de abadejo en salsa marinera – Fruta Pan
16 Kcal 440 P. 24 Lip. 13 H.C. 57 – Crema de calabacín – Muslo de pollo asado con verduras – Fruta Pan	**17** Kcal 567 P. 22 Lip. 18 H.C. 67 – Lentejas – Croquetas – Yogur sabores Pan	**18** Kcal 400 P. 11 Lip. 14 H.C. 58 – Patatas en salsa verde – Tortilla de jamón cocido – Fruta Pan	**19** Kcal 483 P. 29 Lip. 13 H.C. 52 – Alubias rojas – Filete de abadejo romana – Yogur natural Pan	**20** Kcal 574 P. 19 Lip. 18 H.C. 84 – Arroz integral con tomate – Albóndigas de pollo en salsa – Fruta Pan
23 Kcal 438 P. 9 Lip. 17 H.C. 61 – Porrusalda – Tortilla francesa – Fruta Pan	**24** Kcal 487 P. 23 Lip. 16 H.C. 60 – Puré de verdura – Pechugas de pollo con salsa – Yogur sabores Pan	**25** Kcal 566 P. 26 Lip. 21 H.C. 66 – Garbanzos – Filete de salmón en salsa meniere – Fruta Pan	**26** Kcal 553 P. 24 Lip. 17 H.C. 75 – Arroz integral con tomate – Lomo adobado de cerdo rebozado – Yogur natural Pan	**27** Kcal 572 P. 14 Lip. 15 H.C. 94 – Espaguetis con tomate – Croquetas – Fruta Pan
30 Kcal 414 P. 9 Lip. 13 H.C. 66 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata – Fruta Pan				

CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad



www.compromisokode.com

www.zaindu zaitez!.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

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