

Basal
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | |
|----|---|----|--|
| 01 | | 02 | |
| 05 | | 06 | |
| 07 | | 08 | <p>Kcal 800 Lip. 22 P. 21 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - San jacobito con ensalada - Fruta - Pan integral |
| | | 09 | <p>Kcal 802 Lip. 29 P. 33 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones napolitana - Tortilla francesa con jamón york y ensalada - Fruta - Pan |
| 12 | <p>Kcal 724 Lip. 26 P. 35 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas - Hamburguesa mixta al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan | 13 | <p>Kcal 632 Lip. 18 P. 26 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas con verduras - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan integral |
| | | 14 | <p>Kcal 690 Lip. 23 P. 37 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fabada asturiana - Tortilla francesa con ensalada - Yogur - Pan |
| | | 15 | <p>Kcal 922 Lip. 32 P. 42 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos carbonara - Abadejo al horno con verduras - Fruta - Pan integral |
| | | 16 | <p>Kcal 641 Lip. 19 P. 31 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Jaconcitos de pollo al horno con arroz - Fruta - Pan |
| 19 | <p>Kcal 539 Lip. 14 P. 32 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan | 20 | <p>Kcal 784 Lip. 25 P. 39 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Huevos mimosa - Fruta - Pan integral |
| | | 21 | <p>Kcal 596 Lip. 22 P. 26 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza empanado con patata vapor - Yogur - Pan |
| | | 22 | <p>Kcal 801 Lip. 11 P. 32 H.C. 144</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Espaguetis al ajillo - Fruta - Pan integral |
| | | 23 | <p>Kcal 594 Lip. 26 P. 29 H.C. 59</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Lacón con patatas - Fruta - Pan |
| 26 | <p>Kcal 775 Lip. 22 P. 34 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Fruta - Pan | 27 | <p>Kcal 1070 Lip. 51 P. 46 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pote asturiano - Verdell al horno con pisto - Fruta - Pan integral |
| | | 28 | <p>Kcal 735 Lip. 32 P. 19 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan |
| | | 29 | <p>Kcal 875 Lip. 32 P. 36 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral |
| | | 30 | <p>Kcal 868 Lip. 36 P. 51 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Fruta - Pan |



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



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 |

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

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

www.gastronomiabaska.com

