

## Basal

## LUNES

01 Kcal 757  
Lip. 22 P. 43  
H.C. 85

- Lentejas con verdura
- Medallones de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

## MARTES

02 Kcal 847  
Lip. 32 P. 27  
H.C. 115

- Crema de calabaza y zanahoria
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

## MIÉRCOLES

03 Kcal 682  
Lip. 16 P. 31  
H.C. 97

- Alubias blancas con verdura
- Tortilla de jamón cocido con lechuga
- Fruta
- Pan

## JUEVES

04 Kcal 789  
Lip. 29 P. 47  
H.C. 83

- Patatas en salsa verde
- Estofado de ternera con verduras a la cazadora
- Yogur natural sin azúcar
- Pan

## VIERNES

05 Kcal 1088  
Lip. 39 P. 26  
H.C. 154

- Macarrones napolitana
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Fruta
- Pan

08

09 Kcal 822  
Lip. 33 P. 20  
H.C. 111

- Sopa de ave con fideos
- Croquetas con ensalada liz
- Fruta
- Pan

10 Kcal 925  
Lip. 32 P. 27  
H.C. 132

- Arroz tres delicias
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

11 Kcal 846  
Lip. 27 P. 47  
H.C. 94

- Alubias rojas con verdura
- Merluza en salsa americana
- Yogur natural sin azúcar
- Pan

12 Kcal 755  
Lip. 26 P. 21  
H.C. 105

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

15

16 Kcal 933  
Lip. 39 P. 30  
H.C. 113

- Patatas a la riojana
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

17 Kcal 838  
Lip. 24 P. 44  
H.C. 107

- Puré de alcachofas y calabacín
- Tortilla de patata y pimientos con lechuga
- Fruta
- Pan

18 Kcal 849  
Lip. 31 P. 45  
H.C. 88

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

19 Kcal 1054  
Lip. 33 P. 45  
H.C. 141

- Lentejas con arroz
- Alitas de pollo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

22

23

24

25

26

29

30

31

GASTRONOMIA BASKA, S.A.  
Avda. Bidaia, 75  
48100 Mungia (Bizkaia)  
Tel. 94 452 38 00 FAX. 94 452 38 01

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.  
N.º Colegiada EUS00293



## Compromiso local

Compromiso con la comunidad



[www.compromisolocal.com](http://www.compromisolocal.com)

www. *cuidate y come sano!* .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

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

### SUGERENCIA PARA LA CENA

LOCAL responsable  
agroecología RICO saludable

*trabajamos en valores que nos hacen mejores*



[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

