

**Basal**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>02</b>	Kcal 797 Lip. 31	P. 32 H.C. 95	<b>03</b>	Kcal 783 Lip. 33	P. 26 H.C. 97	<b>04</b>	Kcal 732 Lip. 37	P. 16 H.C. 82	<b>05</b>	Kcal 856 Lip. 28	P. 47 H.C. 96	<b>06</b>	Kcal 958 Lip. 44	P. 45 H.C. 135
	- Puré de verdura - Escalope de cerdo con ensalada liz - Fruta Pan		- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan		- Vainas rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta Pan		- Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Yogur natural sin azúcar Pan					- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan		
<b>09</b>	Kcal 757 Lip. 22	P. 43 H.C. 85	<b>10</b>	Kcal 750 Lip. 22	P. 37 H.C. 101	<b>11</b>	Kcal 850 Lip. 12	P. 33 H.C. 144	<b>12</b>	Kcal 833 Lip. 37	P. 40 H.C. 83	<b>13</b>		
	- Lentejas con verdura - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta Pan		- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta Pan		- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - Yogur natural sin azúcar Pan							
<b>16</b>			<b>17</b>			<b>18</b>	Kcal 637 Lip. 21	P. 22 H.C. 88	<b>19</b>	Kcal 855 Lip. 26	P. 47 H.C. 94	<b>20</b>	Kcal 925 Lip. 32	P. 27 H.C. 132
							- Guisantes rehogados - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Fruta Pan			- Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur natural sin azúcar Pan			- Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan	
<b>23</b>	Kcal 933 Lip. 39	P. 30 H.C. 113	<b>24</b>	Kcal 731 Lip. 28	P. 16 H.C. 101	<b>25</b>	Kcal 846 Lip. 25	P. 44 H.C. 107	<b>26</b>	Kcal 975 Lip. 33	P. 45 H.C. 121	<b>27</b>	Kcal 849 Lip. 31	P. 45 H.C. 88
	- Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta Pan		- Puré de alcachofas y calabacín - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta Pan		- Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta Pan		- Coditos con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural sin azúcar Pan					- Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta Pan		

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)

