

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	01	Kcal 685 Lip. 19	P. 40 H.C. 88		02	Kcal 675 Lip. 45	P. 41 H.C. 66		03	Kcal 708 Lip. 28	P. 33 H.C. 80		04	Kcal 713 Lip. 21	P. 32 H.C. 97
		- Lentejas con verdura				- Sopa de ave con fideos				- Puré de verdura				- Espirales con atún y tomate	
		- Filete de merluza romana con lechuga				- Pollo guisado con patatas				- Lomo adobado con pimientos rojos y patata panadera				- Bacalao al horno con pisto	
		- Yogur				- Fruta				- Fruta				- Fruta	
		- Pan				- Pan				- Pan				- Pan	
07					09	Kcal 698 Lip. 31	P. 37 H.C. 65		10	Kcal 786 Lip. 28	P. 29 H.C. 118		11	Kcal 775 Lip. 21	P. 25 H.C. 116
						- Crema de calabacín con picatostes				- Arroz con salchichas y pollo				- Garbanzos con chorizo	
						- Albóndigas de ternera a la jardinera				- Salmón al horno con limón				- Croquetas y empanadillas con lechuga	
						- Yogur				- Fruta				- Fruta	
						- Pan				- Pan				- Pan	
14		Kcal 898 Lip. 34	P. 26 H.C. 118		16	Kcal 885 Lip. 34	P. 36 H.C. 108		17	Kcal 589 Lip. 19	P. 44 H.C. 60		18	Kcal 566 Lip. 12	P. 32 H.C. 77
		- Fideuá				- Macarrones boloñesa				- Frejoles				- Fabada asturiana	
		- Tortilla de patata con lechuga				- Merluza al horno con verduritas				- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata				- Fritos de pixín con ensalada	
		- Fruta				- Natillas				- Fruta				- Fruta	
		- Pan				- Pan				- Pan				- Pan	
21		Kcal 689 Lip. 21	P. 38 H.C. 88		23	Kcal 1068 Lip. 39	P. 32 H.C. 147		24				25		
		- Lentejas estofadas				- Fritos variados									
		- Merluza en salsa meniere				- Pizza									
		- Fruta				- Postre dulce									
		- Pan				- Pan									
28					30				31						





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.cuidatey come sano.com](http://www.cuidateycome 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

