

MENÚ TIPO

LUNES

02	Kcal 439 Lip. 14	P. 22 H.C. 57	- Sopa de ave con fideos - Pechugas de pavo con salsa ● Fruta - Pan
09	Kcal 491 Lip. 10	P. 16 H.C. 85	- Arroz con tomate ● Bacalao romana ● Fruta - Pan
16	Kcal 417 Lip. 8	P. 28 H.C. 50	- Lentejas - Palometa al horno con tomate ● Fruta - Pan
23	Kcal 468 Lip. 16	P. 21 H.C. 58	● Porrusalda - Estofado de pavo ● Fruta - Pan
30	Kcal 532 Lip. 19	P. 24 H.C. 58	- Lentejas - Salchichas frankfurt con tomate ● Fruta - Pan

MARTES

03	Kcal 590 Lip. 16	P. 19 H.C. 83	- Lentejas con arroz - Empanadillas de atún - Yogurt sabores - Pan
10	Kcal 582 Lip. 28	P. 19 H.C. 61	- Vainas rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa - Yogurt sabores - Pan
17	Kcal 652 Lip. 19	P. 17 H.C. 102	- Arroz con tomate - Croquetas con jamón york - Yogurt sabores - Pan

MIÉRCOLES

04	Kcal 589 Lip. 20	P. 22 H.C. 80	- Pasta de verduras con tomate - Hamburguesa de ternera 100% con tomate ● Fruta - Pan
11	Kcal 471 Lip. 13	P. 24 H.C. 64	- Garbanzos - Filete de merluza romana ● Fruta - Pan
18	Kcal 480 Lip. 19	P. 23 H.C. 54	- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Estofado de pollo ● Fruta - Pan
25	Kcal 492 Lip. 19	P. 16 H.C. 63	● Puré de acelgas y espinacas - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa ● Fruta - Pan

JUEVES

05	Kcal 438 Lip. 15	P. 13 H.C. 60	● Crema de calabacín - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan
12	Kcal 638 Lip. 21	P. 21 H.C. 90	- Tallarines con tomate - Nuggets de pollo - Yogurt sabores - Pan
19	Kcal 496 Lip. 13	P. 20 H.C. 68	- Alubias rojas - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan
26	Kcal 532 Lip. 16	P. 29 H.C. 65	- Garbanzos - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt sabores - Pan

VIERNES

06	Kcal 481 Lip. 13	P. 27 H.C. 60	- Alubias blancas - Filete de merluza romana - Yogurt natural azucarado - Pan
13	Kcal 490 Lip. 17	P. 22 H.C. 60	● Porrusalda - Jamón rebozado - Yogurt natural azucarado - Pan
20	Kcal 488 Lip. 18	P. 22 H.C. 60	● Crema de calabaza y zanahoria - Jamón rebozado - Yogurt natural azucarado - Pan
27	Kcal 465 Lip. 16	P. 23 H.C. 55	● Puré de verdura - Pechugas de pollo rebozadas - Yogurt natural azucarado - Pan

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

LUNES

- 02**
- Puré de merluza y arroz con verduras
 - Pechugas de pavo con salsa
 - Fruta
 - Pan

- 09**
- Puré de merluza y arroz con verduras
 - Bacalao romana
 - Fruta
 - Pan

- 16**
- Puré de merluza y arroz con verduras
 - Palometa al horno con tomate
 - Fruta
 - Pan

- 23**
- Puré de merluza y arroz con verduras
 - Estofado de pavo
 - Fruta
 - Pan

- 30**
- Puré de merluza y arroz con verduras
 - Salchichas frankfurt con tomate
 - Fruta
 - Pan

MARTES

- 03**
- Puré de pollo con verduras
 - Empanadillas de atún
 - Yogurt sabores
 - Pan

- 10**
- Puré de pavo con verduras
 - Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa
 - Yogurt sabores
 - Pan

- 17**
- Puré de pollo con verduras
 - Croquetas con jamón york
 - Yogurt sabores
 - Pan

- 24**
- Puré de pavo con verduras
 - Filete de abadejo romana
 - Yogurt sabores
 - Pan

MIÉRCOLES

- 04**
- Puré de ternera con verduras
 - Hamburguesa de ternera 100% con tomate
 - Fruta
 - Pan

- 11**
- Puré de ternera con verduras
 - Filete de merluza romana
 - Fruta
 - Pan

- 18**
- Puré de ternera con verduras
 - Estofado de pollo
 - Fruta
 - Pan

- 25**
- Puré de ternera con verduras
 - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa
 - Fruta
 - Pan

JUEVES

- 05**
- Puré de cordero con verduras
 - Tortilla de patata
 - Yogurt sabores
 - Pan

- 12**
- Puré de cordero con verduras
 - Nuggets de pollo
 - Yogurt sabores
 - Pan

- 19**
- Puré de cordero con verduras
 - Tortilla de patata
 - Yogurt sabores
 - Pan

- 26**
- Puré de cordero con verduras
 - Medallones de merluza en salsa verde
 - Yogurt sabores
 - Pan

VIERNES

- 06**
- Puré de alubias blancas con verduras
 - Filete de merluza romana
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

- 13**
- Puré de lentejas con verduras
 - Jamón rebozado
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

- 20**
- Puré de garbanzos con verduras
 - Jamón rebozado
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

- 27**
- Puré de alubias rojas con verduras
 - Pechugas de pollo rebozadas
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

MENÚ TIPO

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

04

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

05

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

06

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural

09

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

11

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

12

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

13

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

18

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

19

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

20

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

25

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

26

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

27

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural

30

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural



CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad



www.compromisokode.com

www.zainduzaitez.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

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



www.gastronomiabaska.com

