

Régimen No Huevo No Frutos Secos No Semillas No Crustáceos No Cefalópodos No Bivalvos No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
05
06

Kcal 1024 P. 31
Lip. 40 H.C. 131

- Macarrones blancos con tomate
- Alitas de pollo con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

07

Kcal 669 P. 25
Lip. 24 H.C. 84

- Sopa de fideo con ave
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

08

Kcal 857 P. 43
Lip. 41 H.C. 76

- Crema de calabacín
- Cerdo guisado con verduras
- Yogurt natural
- Pan

09

Kcal 734 P. 38
Lip. 15 H.C. 105

- Lentejas con verdura
- Filete de abadejo plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

12

Kcal 663 P. 42
Lip. 19 H.C. 79

- Puré de acelgas y espinacas
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Fruta
- Pan

13

Kcal 762 P. 31
Lip. 28 H.C. 91

- Patatas a la riojana
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Actimel
- Pan

14

Kcal 850 P. 34
Lip. 20 H.C. 131

- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

15

Kcal 741 P. 37
Lip. 22 H.C. 91

- Garbanzos con verdura
- Bacalao plancha con refrito
- Yogurt natural
- Pan

16

Kcal 793 P. 45
Lip. 30 H.C. 83

- Vainas rehogadas
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

19

Kcal 788 P. 44
Lip. 21 H.C. 105

- Lentejas con verdura
- Filete de ternera a la plancha en salsa
- Fruta
- Pan

20

Kcal 720 P. 44
Lip. 21 H.C. 87

- Puré de verdura
- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina
- Yogurt natural azucarado
- Pan

21

Kcal 856 P. 27
Lip. 23 H.C. 130

- Macarrones blancos con tomate
- Filete de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

22

Kcal 858 P. 49
Lip. 37 H.C. 79

- Sopa de fideo con ave
- Carne guisada de ternera con verduras
- Yogurt natural
- Pan

23

Kcal 828 P. 39
Lip. 28 H.C. 98

- Alubias rojas con verdura
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

26

Kcal 589 P. 20
Lip. 17 H.C. 90

- Crema de calabaza y zanahoria
- Bacalao al horno con ensalada liz
- Fruta
- Pan

27

Kcal 969 P. 49
Lip. 50 H.C. 126

- Arroz blanco con verduras
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt natural
- Pan

28

Kcal 796 P. 35
Lip. 31 H.C. 90

- Menestra de verduras
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con patatas naturales
- Fruta
- Pan

29

Kcal 826 P. 41
Lip. 20 H.C. 107

- Garbanzos con verdura
- Filete de abadejo al horno con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

30

Kcal 787 P. 26
Lip. 33 H.C. 95

- Porrusalda
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

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



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.

AENOR

PROTOCOLO
FRENTA AL COVID-19

GB CORPORACION

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

