CP REINO DE ARAGÓN

Curso 2023-2024

OCTUBRE

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Kcal 584 P. 33 Lip. 17 H.C. 72 – Porrusalda – Jamoncitos de pollo asados en salsa – Fruta Pan	**03** Kcal 771 P. 31 Lip. 19 H.C. 118 – Arroz con verduritas – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**04** Kcal 716 P. 24 Lip. 26 H.C. 88 – Garbanzos con verdura – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**05** Kcal 572 P. 28 Lip. 24 H.C. 59 – Judías verdes rehogadas – Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga – Fruta Pan	**06** Kcal 822 P. 34 Lip. 35 H.C. 89 – Macarrones napolitana – Salchichas frescas con lechuga – Yogur natural Pan
09 Kcal 594 P. 36 Lip. 15 H.C. 71 – Alubias blancas con verdura – Huevos cocidos con tomate – Fruta Pan	**10** Kcal 566 P. 26 Lip. 20 H.C. 69 – Puré de verdura – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	**11** Kcal 826 P. 46 Lip. 20 H.C. 114 – Arroz con tomate – Estofado de pavo en salsa con lechuga – Fruta Pan	**12**	**13**
16 Kcal 793 P. 20 Lip. 50 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Fruta Pan	**17** Kcal 605 P. 38 Lip. 17 H.C. 61 – Lentejas con verdura – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta Pan	**18** Kcal 876 P. 30 Lip. 28 H.C. 126 – Arroz con verduritas – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta Pan integral	**19** Kcal 776 P. 35 Lip. 24 H.C. 103 – Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Fruta Pan	**20** Kcal 554 P. 30 Lip. 19 H.C. 63 – Patatas en salsa verde – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Yogur natural Pan
23 Kcal 646 P. 29 Lip. 21 H.C. 86 – Arroz tres delicias – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	**24** Kcal 638 P. 38 Lip. 24 H.C. 65 – Menestra de verduras – Pechugas de pollo en salsa de champiñón – Fruta Pan	**25** Kcal 648 P. 38 Lip. 19 H.C. 74 – Alubias rojas con verdura – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Fruta Pan	**26** Kcal 630 P. 13 Lip. 28 H.C. 77 – Crema de calabacín – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**27** Kcal 1018 P. 49 Lip. 49 H.C. 93 – Espirales con tomate – Magro de cerdo en salsa con lechuga – Yogur natural Pan
30 Kcal 556 P. 28 Lip. 16 H.C. 74 – Patatas a la riojana – Huevos cocidos con tomate – Fruta Pan	**31** Kcal 682 P. 45 Lip. 20 H.C. 74 – Garbanzos con verdura – Jamoncitos de pollo asados en salsa – Fruta Pan			

Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos son orientativos y basados en las indicaciones realizadas en la guía de comedores escolares de la Comunidad de Aragón, los valores nutricionales están referidos para un tramo de edad de 9 a 13 años, siendo un 23% menor de 3 a 8 años y un 27% mayor de 14 a 18 años. “El agua será la única bebida que acompañe a la comida”.

Compromiso local

Compromiso con la comunidad

www.compromisolocal.com

www.cuídate 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

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

Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com