CP REINO DE ARAGÓN

Curso 2023-2024

SEPTIEMBRE

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01
04	**05**	**06**	**07** Kcal 600 P. 33 Lip. 22 H.C. 64 – Crema de calabacín – Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga – Fruta Pan	**08** Kcal 765 P. 34 Lip. 21 H.C. 108 – Arroz con verduritas – Filete de merluza en salsa de verduras – Yogur natural Pan
11 Kcal 794 P. 19 Lip. 44 H.C. 79 – Patatas en salsa verde – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Fruta Pan	**12** Kcal 726 P. 33 Lip. 24 H.C. 95 – Espirales salteados con champiñón y bacon – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**13** Kcal 668 P. 35 Lip. 27 H.C. 65 – Alubias blancas con verdura – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta Pan	**14** Kcal 826 P. 46 Lip. 20 H.C. 114 – Arroz con tomate – Estofado de pavo en salsa con lechuga – Fruta Pan	**15** Kcal 631 P. 18 Lip. 34 H.C. 58 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con lechuga – Yogur natural Pan
18 Kcal 651 P. 24 Lip. 22 H.C. 88 – Arroz tres delicias – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Fruta Pan	**19** Kcal 662 P. 38 Lip. 20 H.C. 78 – Garbanzos con verdura – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta Pan	**20** Kcal 866 P. 39 Lip. 43 H.C. 83 – Crema de calabaza y zanahoria – Magro de cerdo en salsa con lechuga – Fruta Pan integral	**21** Kcal 810 P. 44 Lip. 22 H.C. 106 – Macarrones con tomate – Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga – Fruta Pan	**22** Kcal 613 P. 40 Lip. 18 H.C. 63 – Alubias rojas con verdura – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Yogur natural Pan
25 Kcal 569 P. 38 Lip. 15 H.C. 65 – Puré de verdura – Estofado de pollo en salsa rubia – Fruta Pan	**26** Kcal 728 P. 32 Lip. 21 H.C. 102 – Paella – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**27** Kcal 543 P. 26 Lip. 22 H.C. 58 – Judías verdes rehogadas – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Fruta Pan	**28** Kcal 627 P. 39 Lip. 18 H.C. 65 – Lentejas con verdura – Filete de merluza en salsa marinera con lechuga – Fruta Pan	**29** Kcal 820 P. 48 Lip. 25 H.C. 96 – Espirales con tomate – Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga – Yogur natural 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