CP REINO DE ARAGÓN

Curso 2023-2024

NOVIEMBRE

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02** Kcal 796 P. 43 Lip. 16 H.C. 115 – Arroz con verduritas – Estofado de pollo en salsa con lechuga – Fruta Pan	**03** Kcal 588 P. 28 Lip. 26 H.C. 59 – Judías verdes rehogadas – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Fruta Pan
06 Kcal 668 P. 34 Lip. 27 H.C. 65 – Alubias rojas con verdura – Alitas de pollo asadas – Fruta Pan	**07** Kcal 798 P. 31 Lip. 21 H.C. 120 – Arroz con tomate – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	**08** Kcal 706 P. 15 Lip. 29 H.C. 94 – Crema de calabacín – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan integral	**09** Kcal 592 P. 22 Lip. 19 H.C. 81 – Porrusalda – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga – Fruta Pan	**10** Kcal 1048 P. 49 Lip. 48 H.C. 103 – Macarrones con tomate – Magro de cerdo en salsa con lechuga – Yogur natural azucarado Pan
13 Kcal 642 P. 45 Lip. 17 H.C. 68 – Alubias blancas con verdura – Jamoncitos de pollo asados en salsa – Fruta Pan	**14** Kcal 756 P. 34 Lip. 22 H.C. 102 – Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta Pan	**15** Kcal 687 P. 30 Lip. 17 H.C. 101 – Paella – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Fruta Pan	**16** Kcal 588 P. 28 Lip. 26 H.C. 59 – Judías verdes rehogadas – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Fruta Pan	**17** Kcal 718 P. 57 Lip. 22 H.C. 65 – Garbanzos con verdura – Estofado de pavo en salsa con lechuga – Yogur natural Pan
20 Kcal 566 P. 35 Lip. 16 H.C. 68 – Puré de verdura – Pechugas de pollo con salsa rubia – Fruta Pan	**21** Kcal 809 P. 30 Lip. 32 H.C. 99 – Espirales napolitana – Salchichas frescas – Fruta Pan	**22** Kcal 605 P. 30 Lip. 20 H.C. 76 – Patatas a la riojana – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Fruta Pan	**23** Kcal 659 P. 25 Lip. 24 H.C. 71 – Lentejas con verdura – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**24** Kcal 714 P. 28 Lip. 32 H.C. 75 – Arroz tres delicias – Alitas de pollo asadas con lechuga – Yogur sabores Pan
27 Kcal 567 P. 28 Lip. 24 H.C. 59 – Judías verdes rehogadas – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta Pan	**28** Kcal 669 P. 53 Lip. 16 H.C. 71 – Alubias rojas con verdura – Estofado de pavo con verduras – Fruta Pan	**29** Kcal 731 P. 29 Lip. 15 H.C. 117 – Arroz con verduritas – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Fruta Pan	**30** Kcal 629 P. 45 Lip. 17 H.C. 58 – Lentejas con verdura – Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga – 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