CP REINO DE ARAGÓN

Curso 2023-2024

FEBRERO

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Kcal 1008 P. 41 Lip. 41 H.C. 119 – Arroz con verduritas – Magro de cerdo en salsa con lechuga – Fruta Pan	**02** Kcal 803 P. 30 Lip. 32 H.C. 96 – Espirales napolitana – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta Pan
05 Kcal 626 P. 12 Lip. 28 H.C. 77 – Crema de calabacín – Tortilla de patata – Fruta Pan	**06** Kcal 648 P. 49 Lip. 14 H.C. 73 – Alubias rojas con verdura – Estofado de pollo en salsa rubia – Fruta Pan	**07** Kcal 572 P. 28 Lip. 24 H.C. 59 – Judías verdes rehogadas – Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga – Fruta Pan	**08** Kcal 985 P. 23 Lip. 44 H.C. 123 – Arroz con verduritas – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga – Fruta Pan	**09** Kcal 818 P. 38 Lip. 25 H.C. 106 – Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa marinera con lechuga – Yogur sabores Pan
12 Kcal 623 P. 39 Lip. 17 H.C. 79 – Patatas guisadas con calamar – Pechugas de pollo en salsa de champiñón – Fruta Pan	**13** Kcal 639 P. 38 Lip. 19 H.C. 72 – Alubias blancas con verdura – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**14** Kcal 728 P. 38 Lip. 20 H.C. 96 – Arroz tres delicias – Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga – Fruta Pan integral	**15** Kcal 627 P. 39 Lip. 18 H.C. 65 – Lentejas con verdura – Filete de merluza en salsa marinera con lechuga – Fruta Pan	**16** Kcal 583 P. 30 Lip. 24 H.C. 58 – Judías verdes rehogadas – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Yogur natural azucarado Pan
19 Kcal 822 P. 46 Lip. 20 H.C. 113 – Arroz con tomate – Estofado de pavo con verduras – Fruta Pan	**20** Kcal 589 P. 23 Lip. 29 H.C. 60 – Crema de calabaza y zanahoria – Salchichas frescas – Fruta Pan	**21** Kcal 659 P. 25 Lip. 24 H.C. 71 – Lentejas con verdura – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**22** Kcal 616 P. 38 Lip. 23 H.C. 62 – Judías verdes rehogadas – Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga – Fruta Pan	**23** Kcal 816 P. 38 Lip. 26 H.C. 103 – Macarrones con tomate – Filete de merluza en salsa verde con lechuga – Yogur sabores Pan
26 Kcal 585 P. 38 Lip. 18 H.C. 63 – Puré de verdura – Estofado de pollo con verduras – Fruta Pan	**27** Kcal 662 P. 38 Lip. 20 H.C. 78 – Garbanzos con verdura – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta Pan	**28** Kcal 731 P. 29 Lip. 15 H.C. 117 – Arroz con verduritas – Huevos cocidos con tomate y lechuga – Fruta Pan	**29** Kcal 613 P. 24 Lip. 34 H.C. 51 – Judías verdes rehogadas – Alitas de pollo asadas 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