COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 918 P. 27 Lip. 37 H.C. 117 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones al horno con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 807 P. 32 Lip. 26 H.C. 110 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 712 P. 34 Lip. 35 H.C. 63 – Judías verdes rehogadas – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 726 P. 57 Lip. 21 H.C. 74 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 888 P. 39 Lip. 45 H.C. 76 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**08** Kcal 607 P. 22 Lip. 27 H.C. 70 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 782 P. 27 Lip. 26 H.C. 110 – Lentejas con verdura – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 629 P. 32 Lip. 21 H.C. 71 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 696 P. 28 Lip. 28 H.C. 82 – Crema de calabacín – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 875 P. 34 Lip. 50 H.C. 69 – Sopa de ave con fideos – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 784 P. 28 Lip. 26 H.C. 109 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 648 P. 28 Lip. 30 H.C. 65 – Espinacas rehogadas – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con patatas – Fruta Pan	**19** Kcal 761 P. 27 Lip. 30 H.C. 93 – Macarrones salteados – Filete de merluza al horno con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 865 P. 33 Lip. 42 H.C. 86 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1081 P. 50 Lip. 38 H.C. 128 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Kiwi

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Lácteo No Plátano

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 911 P. 31 Lip. 37 H.C. 111 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones al horno con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 807 P. 32 Lip. 26 H.C. 110 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 768 P. 20 Lip. 41 H.C. 72 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur de soja Pan	**06** Kcal 726 P. 57 Lip. 21 H.C. 74 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 893 P. 42 Lip. 45 H.C. 74 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur de soja Pan	**08** Kcal 607 P. 22 Lip. 27 H.C. 70 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 782 P. 27 Lip. 26 H.C. 110 – Lentejas con verdura – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 634 P. 35 Lip. 20 H.C. 69 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Yogur de soja Pan	**13** Kcal 702 P. 18 Lip. 33 H.C. 81 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 867 P. 38 Lip. 51 H.C. 59 – Sopa de estrellas con ave – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur de soja Pan	**15** Kcal 784 P. 28 Lip. 26 H.C. 109 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 668 P. 20 Lip. 40 H.C. 54 – Espinacas rehogadas – Huevos revueltos – Fruta Pan	**19** Kcal 812 P. 35 Lip. 30 H.C. 95 – Espirales salteados – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur de soja Pan	**20** Kcal 865 P. 33 Lip. 42 H.C. 86 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1056 P. 53 Lip. 38 H.C. 116 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur de soja Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 911 P. 31 Lip. 37 H.C. 111 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones al horno con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 807 P. 32 Lip. 26 H.C. 110 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 768 P. 20 Lip. 41 H.C. 72 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur de soja Pan	**06** Kcal 726 P. 57 Lip. 21 H.C. 74 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 893 P. 42 Lip. 45 H.C. 74 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur de soja Pan	**08** Kcal 607 P. 22 Lip. 27 H.C. 70 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 782 P. 27 Lip. 26 H.C. 110 – Lentejas con verdura – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 634 P. 35 Lip. 20 H.C. 69 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Yogur de soja Pan	**13** Kcal 702 P. 18 Lip. 33 H.C. 81 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 867 P. 38 Lip. 51 H.C. 59 – Sopa de estrellas con ave – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur de soja Pan	**15** Kcal 784 P. 28 Lip. 26 H.C. 109 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 668 P. 20 Lip. 40 H.C. 54 – Espinacas rehogadas – Huevos revueltos – Fruta Pan	**19** Kcal 812 P. 35 Lip. 30 H.C. 95 – Espirales salteados – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur de soja Pan	**20** Kcal 865 P. 33 Lip. 42 H.C. 86 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1056 P. 53 Lip. 38 H.C. 116 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur de soja Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Lentejas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 591 P. 18 Lip. 25 H.C. 75 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 938 P. 18 Lip. 31 H.C. 150 – Macarrones blancos con tomate – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 748 P. 23 Lip. 39 H.C. 79 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 798 P. 34 Lip. 25 H.C. 109 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Marisco No Nueces No Kiwi

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 1002 P. 40 Lip. 42 H.C. 111 – Macarrones blancos con tomate – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan
04 Kcal 868 P. 36 Lip. 30 H.C. 111 – Paella – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Fruta Pan	**05** Kcal 630 P. 15 Lip. 32 H.C. 66 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 726 P. 57 Lip. 21 H.C. 74 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 888 P. 39 Lip. 45 H.C. 76 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**08** Kcal 629 P. 23 Lip. 26 H.C. 76 – Crema de calabaza y zanahoria – Huevos con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 782 P. 27 Lip. 26 H.C. 110 – Lentejas con verdura – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 629 P. 32 Lip. 21 H.C. 71 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 762 P. 17 Lip. 42 H.C. 78 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 862 P. 36 Lip. 51 H.C. 61 – Sopa de estrellas con ave – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur natural Pan	**15** Kcal 850 P. 30 Lip. 27 H.C. 120 – Arroz blanco con verduras – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con patatas – Fruta Pan
18 Kcal 711 P. 24 Lip. 40 H.C. 62 – Espinacas rehogadas – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 919 P. 41 Lip. 42 H.C. 89 – Espirales salteados – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**20** Kcal 865 P. 33 Lip. 42 H.C. 86 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1051 P. 50 Lip. 39 H.C. 117 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Melocotón No Melón

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Pavo No Nata

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 591 P. 18 Lip. 25 H.C. 75 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 567 P. 25 Lip. 20 H.C. 76 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 700 P. 31 Lip. 17 H.C. 111 – Lentejas – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 748 P. 23 Lip. 39 H.C. 79 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 676 P. 28 Lip. 33 H.C. 68 – Espinacas rehogadas – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 798 P. 34 Lip. 25 H.C. 109 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Piel de Melocotón

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Pistachos No Anacardos No Pescado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

01 Kcal 1002 P. 40 Lip. 42 H.C. 111
- Macarrones blancos con tomate
- Jamoncitos de pollo en salsa
- Fruta
- Pan

04 Kcal 868 P. 36 Lip. 30 H.C. 111
- Paella
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

05 Kcal 660 P. 15 Lip. 31 H.C. 77
- Judías verdes rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur sabores
- Pan

06 Kcal 726 P. 57 Lip. 21 H.C. 74
- Garbanzos del cocido
- Carne del cocido (ternera, pollo)
- Fruta
- Pan

07 Kcal 888 P. 39 Lip. 45 H.C. 76
- Patatas a la riojana
- Jamoncitos de pollo en salsa
- Yogur natural
- Pan

08 Kcal 629 P. 23 Lip. 26 H.C. 76
- Crema de calabaza y zanahoria
- Huevos con tomate
- Fruta
- Pan

11 Kcal 782 P. 27 Lip. 26 H.C. 110
- Lentejas con verdura
- Croquetas de calabacín con ensalada
- Fruta
- Pan

12 Kcal 629 P. 32 Lip. 21 H.C. 71
- Judías blancas con verdura
- Lacón a la gallega
- Yogur natural
- Pan

13 Kcal 762 P. 17 Lip. 42 H.C. 78
- Crema de calabacín
- Huevos fritos con patatas
- Fruta
- Pan

14 Kcal 892 P. 36 Lip. 50 H.C. 71
- Sopa de estrellas con ave
- Albóndigas de vacuno en salsa
- Yogur sabores
- Pan

15 Kcal 850 P. 30 Lip. 27 H.C. 120
- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con patatas
- Fruta
- Pan

18 Kcal 711 P. 24 Lip. 40 H.C. 62
- Espinacas rehogadas
- Revuelto de jamón york y patata paja
- Fruta
- Pan

19 Kcal 919 P. 41 Lip. 42 H.C. 89
- Espirales salteados
- Jamoncitos de pollo en salsa
- Yogur natural
- Pan

20 Kcal 865 P. 33 Lip. 42 H.C. 86
- Garbanzos con verdura
- Maza de cerdo asada
- Fruta
- Pan

21 Kcal 1081 P. 50 Lip. 38 H.C. 128
- Arroz blanco con tomate
- Estofado de pollo con verduras
- Yogur sabores
- Pan

22

25

26

27

28

29

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Plátano No Kiwi

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Queso No Nata No Leche Entera

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122
- Macarrones blancos con tomate
- Boquerones andaluza con lechuga
- Fruta
- Pan

04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126
- Paella
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

05 Kcal 566 P. 21 Lip. 25 H.C. 63
- Judías verdes rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur de soja
- Pan

06 Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97
- Sopa de cocido
- Garbanzos y carne del cocido
- Fruta
- Pan

07 Kcal 891 P. 48 Lip. 38 H.C. 88
- Patatas a la riojana
- Jamoncitos de pollo al curry con cous cous
- Yogur de soja
- Pan

08 Kcal 567 P. 25 Lip. 20 H.C. 76
- Crema de calabaza y zanahoria
- Merluza al horno con tomate
- Fruta
- Pan

11 Kcal 700 P. 31 Lip. 17 H.C. 111
- Lentejas
- Croquetas de calabacín con ensalada
- Fruta
- Pan

12 Kcal 557 P. 38 Lip. 12 H.C. 71
- Judías blancas
- Lacón a la gallega
- Yogur de soja
- Pan

13 Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85
- Crema de calabacín
- Huevos fritos con patatas
- Fruta
- Pan

14 Kcal 723 P. 26 Lip. 40 H.C. 67
- Sopa de estrellas
- Burger meat (albóndigas) a la jardinera
- Yogur de soja
- Pan

15 Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132
- Arroz con verduritas
- Bacalao en salsa verde con patata panadera
- Fruta
- Pan

18 Kcal 676 P. 28 Lip. 33 H.C. 68
- Espinacas rehogadas
- Revuelto de jamón york y patata paja
- Fruta
- Pan

19 Kcal 693 P. 35 Lip. 24 H.C. 85
- Espirales salteados con bacon
- Filete de merluza romana con ensalada
- Yogur de soja
- Pan

20 Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90
- Garbanzos
- Maza de cerdo asada en salsa de manzana
- Fruta
- Pan

21 Kcal 773 P. 37 Lip. 26 H.C. 97
- Arroz con tomate
- Estofado de pollo con verduras
- Yogur de soja
- Pan

22

25

26

27

28

29

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Queso No Nata

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 591 P. 18 Lip. 25 H.C. 75 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 567 P. 25 Lip. 20 H.C. 76 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 700 P. 31 Lip. 17 H.C. 111 – Lentejas – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 748 P. 23 Lip. 39 H.C. 79 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 676 P. 28 Lip. 33 H.C. 68 – Espinacas rehogadas – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 798 P. 34 Lip. 25 H.C. 109 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Queso

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 591 P. 18 Lip. 25 H.C. 75 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 567 P. 25 Lip. 20 H.C. 76 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 700 P. 31 Lip. 17 H.C. 111 – Lentejas – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 748 P. 23 Lip. 39 H.C. 79 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 676 P. 28 Lip. 33 H.C. 68 – Espinacas rehogadas – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 798 P. 34 Lip. 25 H.C. 109 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Zanahoria Cruda No Tomate Fresco No Lechuga No Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 882 P. 38 Lip. 34 H.C. 107 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones al horno – Yogur natural Pan
04 Kcal 841 P. 41 Lip. 24 H.C. 115 – Paella – Bacalao en salsa verde – Yogur natural Pan	**05** Kcal 558 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata – Yogur natural Pan	**06** Kcal 847 P. 54 Lip. 31 H.C. 87 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Yogur natural Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 626 P. 21 Lip. 21 H.C. 91 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Yogur natural Pan
11 Kcal 791 P. 29 Lip. 27 H.C. 110 – Lentejas – Croquetas de jamón – Yogur natural Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 738 P. 25 Lip. 39 H.C. 74 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Yogur natural Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 839 P. 39 Lip. 22 H.C. 122 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Yogur natural Pan
18 Kcal 657 P. 36 Lip. 32 H.C. 55 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Yogur natural Pan	**19** Kcal 686 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana – Yogur natural Pan	**20** Kcal 811 P. 40 Lip. 38 H.C. 77 – Garbanzos – Maza de cerdo asada – Yogur natural Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA Curso 2023-2024

MARZO

Régimen Celíaco No Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 918 P. 27 Lip. 37 H.C. 117 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones al horno con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 807 P. 32 Lip. 26 H.C. 110 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 753 P. 14 Lip. 39 H.C. 84 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	**06** Kcal 726 P. 57 Lip. 21 H.C. 74 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 878 P. 36 Lip. 42 H.C. 86 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan	**08** Kcal 607 P. 22 Lip. 27 H.C. 70 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 1009 P. 36 Lip. 42 H.C. 118 – Macarrones blancos con tomate – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan	**12** Kcal 620 P. 29 Lip. 17 H.C. 81 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Fruta Pan	**13** Kcal 702 P. 18 Lip. 33 H.C. 81 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 836 P. 31 Lip. 48 H.C. 69 – Sopa de ave con fideos – Albóndigas de vacuno en salsa – Fruta Pan	**15** Kcal 784 P. 28 Lip. 26 H.C. 109 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 668 P. 20 Lip. 40 H.C. 54 – Espinacas rehogadas – Huevos revueltos – Fruta Pan	**19** Kcal 803 P. 25 Lip. 28 H.C. 112 – Macarrones salteados – Filete de merluza romana con ensalada – Fruta Pan	**20** Kcal 865 P. 33 Lip. 42 H.C. 86 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1041 P. 47 Lip. 36 H.C. 127 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Fruta Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen Celíaco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 918 P. 27 Lip. 37 H.C. 117 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones al horno con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 807 P. 32 Lip. 26 H.C. 110 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 793 P. 17 Lip. 41 H.C. 84 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 726 P. 57 Lip. 21 H.C. 74 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 888 P. 39 Lip. 45 H.C. 76 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**08** Kcal 607 P. 22 Lip. 27 H.C. 70 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 1009 P. 36 Lip. 42 H.C. 118 – Macarrones blancos con tomate – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan	**12** Kcal 629 P. 32 Lip. 21 H.C. 71 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 702 P. 18 Lip. 33 H.C. 81 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 875 P. 34 Lip. 50 H.C. 69 – Sopa de ave con fideos – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 784 P. 28 Lip. 26 H.C. 109 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 668 P. 20 Lip. 40 H.C. 54 – Espinacas rehogadas – Huevos revueltos – Fruta Pan	**19** Kcal 813 P. 29 Lip. 31 H.C. 102 – Macarrones salteados – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 865 P. 33 Lip. 42 H.C. 86 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1081 P. 50 Lip. 38 H.C. 128 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen Limpio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 875 P. 35 Lip. 31 H.C. 118 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones al horno con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 772 P. 36 Lip. 20 H.C. 116 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 647 P. 38 Lip. 29 H.C. 59 – Judías verdes rehogadas – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 691 P. 61 Lip. 15 H.C. 80 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 765 P. 40 Lip. 31 H.C. 81 – Patatas con verdura – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**08** Kcal 571 P. 26 Lip. 20 H.C. 77 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 747 P. 31 Lip. 20 H.C. 117 – Lentejas con verdura – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 594 P. 36 Lip. 14 H.C. 77 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 660 P. 32 Lip. 22 H.C. 89 – Crema de calabacín – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 826 P. 40 Lip. 45 H.C. 67 – Sopa de estrellas con ave – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur natural Pan	**15** Kcal 749 P. 32 Lip. 19 H.C. 116 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 613 P. 32 Lip. 23 H.C. 72 – Espinacas rehogadas – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con patatas – Fruta Pan	**19** Kcal 720 P. 35 Lip. 23 H.C. 94 – Espirales salteados – Filete de merluza al horno con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 830 P. 37 Lip. 35 H.C. 93 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1016 P. 54 Lip. 32 H.C. 124 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Alubias Blancas-Rojas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 591 P. 18 Lip. 25 H.C. 75 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 501 P. 26 Lip. 15 H.C. 69 – Puré de verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 748 P. 23 Lip. 39 H.C. 79 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 798 P. 34 Lip. 25 H.C. 109 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Alubias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 629 P. 17 Lip. 24 H.C. 88 – Crema vichyssoise – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 501 P. 26 Lip. 15 H.C. 69 – Puré de verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 748 P. 23 Lip. 39 H.C. 79 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 798 P. 34 Lip. 25 H.C. 109 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Berenjena No Kiwi

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Cerdo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 625 P. 19 Lip. 24 H.C. 83 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 691 P. 61 Lip. 15 H.C. 80 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 841 P. 43 Lip. 32 H.C. 97 – Patatas con verdura – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 700 P. 31 Lip. 17 H.C. 111 – Lentejas – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 613 P. 44 Lip. 18 H.C. 68 – Judías blancas – Pechugas de pollo plancha en salsa suave – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 856 P. 40 Lip. 44 H.C. 78 – Sopa de estrellas con ave – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 632 P. 24 Lip. 34 H.C. 60 – Espinacas rehogadas – Huevos revueltos – Fruta Pan	**19** Kcal 740 P. 34 Lip. 24 H.C. 99 – Espirales salteados – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 794 P. 46 Lip. 31 H.C. 82 – Garbanzos – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan	**21** Kcal 798 P. 34 Lip. 25 H.C. 109 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Chocolate No Frutas Ácidas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122
- Macarrones blancos con tomate
- Boquerones andaluza con lechuga
- Fruta
- Pan

04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126
- Paella
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

05 Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64
- Judías verdes rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur natural
- Pan

06 Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97
- Sopa de cocido
- Garbanzos y carne del cocido
- Fruta
- Pan

07 Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89
- Patatas a la riojana
- Jamoncitos de pollo al curry con cous cous
- Yogur natural
- Pan

08 Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101
- Crema de calabaza y zanahoria
- Canelones de atún gratinados
- Fruta
- Pan

11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113
- Lentejas
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta
- Pan

12 Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72
- Judías blancas
- Lacón a la gallega
- Yogur natural
- Pan

13 Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85
- Crema de calabacín
- Huevos fritos con patatas
- Fruta
- Pan

14 Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68
- Sopa de estrellas
- Burger meat (albóndigas) a la jardinera
- Yogur natural
- Pan

15 Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132
- Arroz con verduritas
- Bacalao en salsa verde con patata panadera
- Fruta
- Pan

18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65
- Espinacas con bechamel
- Revuelto de jamón york y patata paja
- Fruta
- Pan

19 Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86
- Espirales salteados con bacon
- Filete de merluza romana con ensalada
- Yogur natural
- Pan

20 Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90
- Garbanzos
- Maza de cerdo asada en salsa de manzana
- Fruta
- Pan

21 Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98
- Arroz con tomate
- Estofado de pollo con verduras
- Yogur natural
- Pan

22

25

26

27

28

29

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Crustáceos No Anisakis

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 967 P. 44 Lip. 36 H.C. 118 – Macarrones blancos con tomate – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan
04 Kcal 833 P. 40 Lip. 24 H.C. 118 – Paella – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Fruta Pan	**05** Kcal 625 P. 19 Lip. 24 H.C. 83 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 691 P. 61 Lip. 15 H.C. 80 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 852 P. 44 Lip. 39 H.C. 82 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**08** Kcal 594 P. 27 Lip. 19 H.C. 83 – Crema de calabaza y zanahoria – Huevos con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 747 P. 31 Lip. 20 H.C. 117 – Lentejas con verdura – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 594 P. 36 Lip. 14 H.C. 77 – Judías blancas con verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 727 P. 21 Lip. 36 H.C. 84 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 856 P. 40 Lip. 44 H.C. 78 – Sopa de estrellas con ave – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 815 P. 35 Lip. 20 H.C. 126 – Arroz blanco con verduras – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con patatas – Fruta Pan
18 Kcal 676 P. 28 Lip. 33 H.C. 68 – Espinacas rehogadas – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 884 P. 46 Lip. 35 H.C. 95 – Espirales salteados – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**20** Kcal 830 P. 37 Lip. 35 H.C. 93 – Garbanzos con verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1046 P. 54 Lip. 31 H.C. 134 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Fruta (sí manzana, fresas, sandía)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Frutas Rosáceas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 831 P. 38 Lip. 21 H.C. 126 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 561 P. 18 Lip. 26 H.C. 64 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 837 P. 50 Lip. 28 H.C. 97 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 886 P. 45 Lip. 39 H.C. 89 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 718 P. 24 Lip. 41 H.C. 68 – Sopa de estrellas – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	**15** Kcal 830 P. 36 Lip. 19 H.C. 132 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 688 P. 33 Lip. 25 H.C. 86 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 801 P. 36 Lip. 35 H.C. 87 – Garbanzos – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 768 P. 35 Lip. 26 H.C. 98 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Frutos Secos No Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 957 P. 36 Lip. 42 H.C. 105 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Yogur natural Pan
04 Kcal 876 P. 37 Lip. 31 H.C. 109 – Paella – Bacalao en salsa verde – Yogur natural Pan	**05** Kcal 596 P. 14 Lip. 32 H.C. 58 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur natural Pan	**06** Kcal 882 P. 50 Lip. 38 H.C. 80 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Yogur natural Pan	**07** Kcal 922 P. 41 Lip. 45 H.C. 82 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 612 P. 25 Lip. 30 H.C. 59 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Yogur natural Pan
11 Kcal 775 P. 24 Lip. 32 H.C. 96 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Yogur natural Pan	**12** Kcal 588 P. 32 Lip. 19 H.C. 65 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 773 P. 20 Lip. 45 H.C. 68 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Yogur natural Pan	**14** Kcal 813 P. 36 Lip. 48 H.C. 56 – Sopa de estrellas – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur natural Pan	**15** Kcal 875 P. 35 Lip. 29 H.C. 116 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Yogur natural Pan
18 Kcal 721 P. 27 Lip. 43 H.C. 52 – Espinacas rehogadas – Revuelto de jamón york y patata paja – Yogur natural Pan	**19** Kcal 723 P. 29 Lip. 31 H.C. 79 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 847 P. 36 Lip. 45 H.C. 70 – Garbanzos – Maza de cerdo asada – Yogur natural Pan	**21** Kcal 803 P. 31 Lip. 33 H.C. 92 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Frutos Secos No Legumbres

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 954 P. 29 Lip. 38 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 807 P. 32 Lip. 26 H.C. 110 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 665 P. 13 Lip. 31 H.C. 81 – Crema vichyssoise – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 568 P. 27 Lip. 22 H.C. 65 – Sopa de ave con fideos – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 801 P. 36 Lip. 38 H.C. 74 – Patatas con verdura – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	**08** Kcal 607 P. 22 Lip. 27 H.C. 70 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 944 P. 19 Lip. 33 H.C. 141 – Macarrones blancos con tomate – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 537 P. 21 Lip. 21 H.C. 62 – Puré de verdura – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 762 P. 17 Lip. 42 H.C. 78 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 745 P. 32 Lip. 32 H.C. 76 – Sopa de ave con fideos – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 784 P. 28 Lip. 26 H.C. 109 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 668 P. 20 Lip. 40 H.C. 54 – Espinacas rehogadas – Huevos revueltos – Fruta Pan	**19** Kcal 781 P. 26 Lip. 30 H.C. 98 – Macarrones salteados – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 739 P. 22 Lip. 40 H.C. 73 – Puré de verdura – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	**21** Kcal 1081 P. 50 Lip. 38 H.C. 128 – Arroz blanco con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Pasta de arroz/maíz Gallo. No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA Curso 2023-2024 MARZO

Régimen No Frutos Secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 947 P. 33 Lip. 38 H.C. 116 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 866 P. 34 Lip. 28 H.C. 119 – Paella – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 626 P. 14 Lip. 31 H.C. 68 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 872 P. 46 Lip. 35 H.C. 90 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Fruta Pan	**07** Kcal 922 P. 41 Lip. 45 H.C. 82 – Patatas a la riojana – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 602 P. 21 Lip. 27 H.C. 69 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 765 P. 21 Lip. 29 H.C. 107 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 588 P. 32 Lip. 19 H.C. 65 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 763 P. 17 Lip. 42 H.C. 78 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 843 P. 36 Lip. 47 H.C. 67 – Sopa de estrellas – Albóndigas de vacuno en salsa – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 865 P. 31 Lip. 25 H.C. 126 – Arroz con verduritas – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 711 P. 24 Lip. 40 H.C. 62 – Espinacas rehogadas – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 723 P. 29 Lip. 31 H.C. 79 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 832 P. 32 Lip. 39 H.C. 83 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 833 P. 30 Lip. 32 H.C. 102 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.
“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Régimen No Guisantes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 912 P. 37 Lip. 32 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Boquerones andaluza con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 772 P. 36 Lip. 20 H.C. 116 – Paella – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 591 P. 18 Lip. 25 H.C. 75 – Judías verdes rehogadas – Tortilla de patata con ensalada – Yogur sabores Pan	**06** Kcal 691 P. 61 Lip. 15 H.C. 80 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	**07** Kcal 841 P. 43 Lip. 32 H.C. 97 – Patatas con verdura – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur natural Pan	**08** Kcal 616 P. 18 Lip. 18 H.C. 101 – Crema de calabaza y zanahoria – Canelones de atún gratinados – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 552 P. 36 Lip. 12 H.C. 72 – Judías blancas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	**13** Kcal 728 P. 21 Lip. 36 H.C. 85 – Crema de calabacín – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan	**14** Kcal 677 P. 39 Lip. 22 H.C. 81 – Sopa de estrellas – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura – Yogur sabores Pan	**15** Kcal 749 P. 32 Lip. 19 H.C. 116 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta Pan
18 Kcal 647 P. 32 Lip. 29 H.C. 65 – Espinacas con bechamel – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 740 P. 34 Lip. 24 H.C. 99 – Espirales salteados – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 797 P. 36 Lip. 33 H.C. 90 – Garbanzos – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	**21** Kcal 880 P. 51 Lip. 28 H.C. 105 – Arroz con tomate – Estofado de pollo con verduras – Yogur sabores Pan	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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