COLEGIO JUAN PABLO II PARLA - AULA 1 AÑO

Curso 2023-2024

MARZO

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 825 P. 32 Lip. 24 H.C. 122 – Macarrones blancos con tomate – Filete de merluza romana con lechuga – Fruta Pan
04 Kcal 685 P. 27 Lip. 19 H.C. 107 – Arroz con tomate – Filete de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**05** Kcal 603 P. 19 Lip. 26 H.C. 73 – Puré de judías verdes – 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 613 P. 33 Lip. 20 H.C. 78 – Puré de verdura – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	**08** Kcal 540 P. 22 Lip. 19 H.C. 74 – Crema de calabaza y zanahoria – Merluza al horno con tomate – Fruta Pan
11 Kcal 729 P. 25 Lip. 22 H.C. 113 – Lentejas – Croquetas de jamón con ensalada – Fruta Pan	**12** Kcal 663 P. 27 Lip. 26 H.C. 84 – Puré de verdura – Jamón rebozado – Yogur natural Pan	**13** Kcal 663 P. 24 Lip. 30 H.C. 78 – Crema de calabacín – Tortilla francesa – 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 688 P. 25 Lip. 21 H.C. 102 – Arroz con tomate – Merluza al horno con patata panadera – Fruta Pan
18 Kcal 711 P. 29 Lip. 33 H.C. 76 – Puré de espinacas – Revuelto de jamón york y patata paja – Fruta Pan	**19** Kcal 789 P. 35 Lip. 29 H.C. 99 – Espirales con tomate – Filete de merluza romana con ensalada – Yogur natural Pan	**20** Kcal 756 P. 33 Lip. 27 H.C. 97 – Garbanzos – Jamón rebozado – 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