COLEGIO JUAN PABLO II PARLA

Curso 2023-2024

MARZO

Basal

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 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