

IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:928 P:23 Lip:39 HC:115

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)
Hamburguesa con ensalada (d) (*)
Fruta de temporada

kCal:901 P:23 Lip:48 HC:89

15

Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

Martes

2

Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con tomate (dc) (*)
Merluza al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

16

Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

Miércoles

3

Ensalada mixta
Alubias rojas con verduras locales
Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria
Tortilla de patata con ensalada
Leche

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

17

Alubias blancas con verduras locales
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109



Jueves

4

Patatas a la riojana
Bacalao al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

11

Lentejas con verduras locales
Arroz con tomate
Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde
Pechuga de pollo a la plancha con champinones
Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO FRUTOS SECOS, NO SEMILLAS

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:937 P:26 Lip:41 HC:109

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)
Hamburguesa con ensalada (d) (*)
Fruta de temporada

kCal:901 P:23 Lip:48 HC:89

15

Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

Martes

2

Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con tomate (dc) (*)
Merluza al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

16

Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

Miércoles

3

Ensalada mixta
Alubias rojas con verduras locales
Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria
Tortilla francesa con ensalada (*)
Leche

kCal:742 P:22 Lip:44 HC:65

17

Alubias blancas con verduras locales
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109



Jueves

4

Patatas a la riojana
Bacalao al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

11

Lentejas con verduras locales
Arroz con tomate
Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes (*)
Huevos fritos con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:767 P:22 Lip:37 HC:82

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde
Pechuga de pollo a la plancha con champinones
Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO FRUTOS SECOS, NO SEMILLAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO LACTEO

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:928 P:23 Lip:39 HC:115

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)
Hamburguesa con ensalada (d) (*)
Fruta de temporada

kCal:901 P:23 Lip:48 HC:89

15

Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

Martes

2

Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con tomate (dc) (*)
Merluza al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

16

Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

Miércoles

3

Ensalada mixta
Alubias rojas con verduras locales
Postre de soja (*)

kCal:805 P:28 Lip:30 HC:101

10

Vainas con zanahoria
Tortilla de patata con ensalada
Postre de soja (*)

kCal:714 P:15 Lip:32 HC:91

17

Alubias blancas con verduras locales
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109



Jueves

4

Patatas a la riojana
Bacalao al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

11

Lentejas con verduras locales
Arroz con tomate
Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde
Pechuga de pollo a la plancha con champinones
Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO LACTEO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO LACTEO, NO LEGUMBRE

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:865 P:31 Lip:43 HC:84

15

Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2

Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con tomate (dc) (*)
Merluza al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

16

Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

Miércoles

3

Ensalada mixta
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada (*)

kCal:663 P:36 Lip:34 HC:49

10

Brocoli con zanahoria (*)
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada (*)

kCal:627 P:15 Lip:30 HC:71

17

Patatas guisadas (*)
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84



Jueves

4

Patatas a la riojana
Bacalao al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

11

Arroz con tomate (*)
Pavo guisado a la jardinera (*)
Fruta de temporada

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

18

Crema de calabaza con picatostes (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

Viernes

5

Espinacas con patatas (*)
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62

12

Patatas guisadas (*)
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
Fruta de temporada

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

19

Festivo



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO LACTEO, NO LEGUMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO LACTEO, NO LEGUMBRE, NO SOJA

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:865 P:31 Lip:43 HC:84

15

Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2

Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con tomate (dc) (*)
Merluza al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109

16

Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:766 P:50 Lip:27 HC:77

Miércoles

3

Ensalada mixta
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada (*)

kCal:663 P:36 Lip:34 HC:49

10

Brocoli con zanahoria (*)
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada (*)

kCal:627 P:15 Lip:30 HC:71

17

Patatas guisadas (*)
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84



Jueves

4

Patatas a la riojana
Bacalao al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:754 P:36 Lip:27 HC:89

11

Aroz con tomate (*)
Pavo guisado a la jardinera (*)
Fruta de temporada

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

18

Crema de calabaza con picatostes (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:758 P:19 Lip:35 HC:88

Viernes

5

Espinacas con patatas (*)
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62

12

Patatas guisadas (*)
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
Fruta de temporada

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

19

Festivo



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO LACTEO, NO LEGUMBRE, NO SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO ALUBIAS

Lunes

1

Macarrones integrales con tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

Martes

2

Paella de carne

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Miércoles



3

Ensalada mixta

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)

Yogur

kCal:580 P:41 Lip:27 HC:38

Jueves

4

Patatas a la riojana

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

Viernes



5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

JUNIO

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Macarrones integrales con salsa aurora

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:999 P:42 Lip:38 HC:118

10

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Leche

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

11

Lentejas con verduras locales

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con champiñones

Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Paella vegetal

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Macarrones integrales con tomate

Escalopin vegetal a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:857 P:30 Lip:34 HC:104

17

Patatas guisadas (*)

Bacalao a la riojana

Fruta de temporada

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Festivo



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO ALUBIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO FRUTOS SECOS

Lunes

1

Macarrones integrales con tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

15

Paella vegetal

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2

Paella de carne

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones integrales con salsa aurora

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:999 P:42 Lip:38 HC:118

16

Macarrones integrales con tomate

Escalopin vegetal a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:857 P:30 Lip:34 HC:104

Miércoles

3

Ensalada mixta

Alubias rojas con verduras locales

Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Leche

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

17

Alubias blancas con verduras locales

Bacalao a la riojana

Fruta de temporada

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98



Jueves

4

Patatas a la riojana

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

11

Lentejas con verduras locales

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con champiñones

Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



 **Gastronomía Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas (*)

Fruta de temporada

kCal:827 P:48 Lip:20 HC:112

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa con ensalada (d) (*)

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

15

Paella vegetal

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2

Paella de carne

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

16

Macarrones con tomate (dc) (*)

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

Miércoles

3

Ensalada mixta (d) (*)

Alubias rojas con verduras locales

Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria

Pavo guisado con ensalada (*)

Leche

kCal:613 P:41 Lip:22 HC:64

17

Alubias blancas con verduras locales

Bacalao a la riojana

Fruta de temporada

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98



Jueves

4

Patatas a la riojana

Bacalao al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

11

Lentejas con verduras locales

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con patatas fritas (*)

Fruta de temporada

kCal:686 P:38 Lip:21 HC:85

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO MARISCO, NO PESCADO

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas (*)

Fruta de temporada

kCal:827 P:48 Lip:20 HC:112

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa con ensalada (d) (*)

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

15

Paella vegetal

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:745 P:41 Lip:13 HC:118

Martes

2

Paella de carne

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:794 P:43 Lip:18 HC:117

9

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:835 P:42 Lip:25 HC:106

16

Macarrones con tomate (dc) (*)

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

Miércoles

3

Ensalada mixta (d) (*)

Alubias rojas con verduras locales

Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria

Pavo guisado con ensalada (*)

Leche

kCal:613 P:41 Lip:22 HC:64

17

Alubias blancas con verduras locales

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:874 P:44 Lip:35 HC:99



Jueves

4

Patatas a la riojana

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

11

Lentejas con verduras locales

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con patatas fritas (*)

Fruta de temporada

kCal:686 P:38 Lip:21 HC:85

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas guisadas (*)

Pechuga de pollo a la plancha con champiñones

Fruta de temporada

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO MARISCO, NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LACTEO

Lunes

1

Macarrones integrales bolognesa (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:870 P:30 Lip:33 HC:109

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa con ensalada (d) (*)

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

15

Paella vegetal

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2

Paella de carne

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones integrales con tomate (*)

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

16

Macarrones integrales con tomate

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99

Miércoles

3

Ensalada mixta

Alubias rojas con verduras locales

Postre de soja (*)

kCal:694 P:31 Lip:22 HC:90

10

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Postre de soja (*)

kCal:603 P:18 Lip:24 HC:80

17

Alubias blancas con verduras locales

Bacalao a la riojana

Fruta de temporada

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98



Jueves

4

Patatas a la riojana

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

11

Lentejas con verduras locales

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO LACTEO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LECHE, SI DERIVADOS LACTEOS

Lunes

1

Macarrones integrales con tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

Martes

2

Paella de carne

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

Miércoles



3

Ensalada mixta

Alubias rojas con verduras locales

Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

Jueves

4

Patatas a la riojana

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

Viernes



5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

JUNIO

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

9

Macarrones integrales con tomate (*)

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

10

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur (*)

kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80

11

Lentejas con verduras locales

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

15

Paella vegetal

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

16

Macarrones integrales con tomate

Escalopin vegetal a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:857 P:30 Lip:34 HC:104

17

Alubias blancas con verduras locales

Bacalao a la riojana

Fruta de temporada

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

19

Festivo



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO LECHE, SI DERIVADOS LACTEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE

JUNIO

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:757 P:34 Lip:35 HC:73

15

Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2

Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)
Merluza al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

16

Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

Miércoles

3

Ensalada mixta
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Yogur

kCal:580 P:41 Lip:27 HC:38

10

Brocoli con zanahoria (*)
Tortilla de patata con ensalada
Leche

kCal:555 P:21 Lip:27 HC:53

17

Patatas guisadas (*)
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84



Jueves

4

Patatas a la riojana
Bacalao al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

11

Aroz con tomate (*)
Pavo guisado a la jardinera (*)
Fruta de temporada

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

18

Crema de calabaza con picatostes integrales
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

Viernes

5

Espinacas con patatas (*)
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62

12

Patatas guisadas (*)
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
Fruta de temporada

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

19

Festivo



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE NO FRUTOS SECOS

JUNIO

Lunes

1
Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:817 P:26 Lip:31 HC:104

8
Crema de verduras locales con picatostes integrales
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:757 P:34 Lip:35 HC:73

15
Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2
Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9
Macarrones con salsa aurora (dc) (*)
Merluza al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:841 P:42 Lip:26 HC:106

16
Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:875 P:54 Lip:27 HC:100

Miércoles

3
Ensalada mixta
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Yogur

kCal:580 P:41 Lip:27 HC:38

10
Brocoli con zanahoria (*)
Tortilla de patata con ensalada
Leche

kCal:555 P:21 Lip:27 HC:53

17
Patatas guisadas (*)
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:678 P:42 Lip:18 HC:84



Jueves

4
Patatas a la riojana
Bacalao al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

11
Arroz con tomate (*)
Pavo guisado a la jardinera (*)
Fruta de temporada

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

18
Crema de calabaza con picatostes integrales
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

Viernes

5
Espinacas con patatas (*)
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:540 P:34 Lip:16 HC:62

12
Patatas guisadas (*)
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
Fruta de temporada

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

19

Festivo



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LENTEJAS

Lunes

1

Macarrones integrales con tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:756 P:26 Lip:26 HC:103

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

15

Paella vegetal

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108

Martes

2

Paella de carne

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones integrales con salsa aurora

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:999 P:42 Lip:38 HC:118

16

Macarrones integrales con tomate

Escalopin vegetal a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:857 P:30 Lip:34 HC:104

Miércoles

3

Ensalada mixta

Alubias rojas con verduras locales

Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Leche

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

17

Alubias blancas con verduras locales

Bacalao a la riojana

Fruta de temporada

kCal:737 P:52 Lip:15 HC:98



Jueves

4

Patatas a la riojana

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:746 P:43 Lip:25 HC:87

11

Arroz con tomate (*)

Pavo guisado a la jardinera (*)

Fruta de temporada

kCal:738 P:42 Lip:9 HC:122

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con champiñones

Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO LENTEJAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO PESCADO

Lunes

1

Macarrones integrales bolognesa (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:870 P:30 Lip:33 HC:109

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Hamburguesa con ensalada (d) (*)

Fruta de temporada

kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

15

Paella vegetal

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:745 P:41 Lip:13 HC:118

Martes

2

Paella de carne

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:794 P:43 Lip:18 HC:117

9

Macarrones integrales con salsa aurora

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:835 P:42 Lip:25 HC:106

16

Macarrones integrales con tomate

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99

Miércoles

3

Ensalada mixta (d) (*)

Alubias rojas con verduras locales

Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Leche

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

17

Alubias blancas con verduras locales

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:874 P:44 Lip:35 HC:99



Jueves

4

Patatas a la riojana

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

11

Lentejas con verduras locales

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas guisadas (*)

Pechuga de pollo a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.

IKAST. IPARRAGIRRE

NO SOJA

Lunes

1

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:928 P:23 Lip:39 HC:115

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:868 P:31 Lip:43 HC:84

15

Paella vegetal
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:778 P:31 Lip:20 HC:119

Martes

2

Paella de carne
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

9

Macarrones con tomate (dc) (*)
Merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada

kCal:962 P:30 Lip:37 HC:121

16

Macarrones con tomate (dc) (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:986 P:51 Lip:35 HC:111

Miércoles

3

Ensalada mixta
Alubias rojas con verduras locales
Yogur

kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

10

Vainas con zanahoria
Tortilla de patata con ensalada
Leche

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

17

Alubias blancas con verduras locales
Bacalao a la riojana
Fruta de temporada

kCal:848 P:49 Lip:23 HC:109



Jueves

4

Patatas a la riojana
Bacalao a la romana con ensalada
Fruta de temporada

kCal:857 P:40 Lip:33 HC:98

11

Lentejas con verduras locales
Arroz con tomate
Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

18

Crema de calabaza con picatostes integrales
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

kCal:760 P:19 Lip:35 HC:88

Viernes

5

Garbanzos con verduras locales
Lomo fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

12

Patatas en salsa verde
Pechuga de pollo a la plancha con champinones
Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

19

Festivo



JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO SOJA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

23

24

25

26

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

29

30

Festivo

Festivo

JUNIO



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



Aceite de oliva virgen: El aceite utilizado para el aliño de nuestras ensaladas.



Sal yodada: Incorporada en las elaboraciones. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo en la dieta diaria.



Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



Fruta fresca siempre: Las variedades que incluimos, según temporada son: fresa, melón, sandía, mandarina, melocotón, albaricoque, ciruela y paraguayo; durante todo el curso: pera, manzana, plátano y naranja.

¿Cómo puedo complementar mis cenas?

Comida	Cena recomendada
Cereales y legumbres	Hortalizas o verduras: puré, ensalada...
Verduras	Cereales: sopa, pasta, arroz...
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Proteína vegetal	Proteína vegetal
Fruta	Lácteo, postre vegetal o fruta
Lácteo o postre vegetal	Fruta

Iconos que verás en nuestros menús



Menú libre de proteína animal

Consiste en un menú sostenible que fomenta el consumo de alimentos ricos en proteína de origen vegetal y reduce el impacto medioambiental.



Menú con productos locales

Mejoramos la sostenibilidad del menú incorporando ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.



Menú bajos en huella de carbono

Se trata de un menú que se caracteriza por un bajo impacto de emisión de gases de efecto invernadero desde su proceso de elaboración hasta su consumo.



Menú 100% local

Este menú incorpora en su elaboración ingredientes producidos en nuestro entorno y suministrados por proveedores locales.

* Nombre de plato distinto al menú basal. CM=Calidad mejorada

De acuerdo al Reglamento 1169/2011 está a disposición la declaración de alérgenos del menú. Se facilitará a través del comedor escolar. La información nutricional está calculada tomando como referencia a niños de 12 años, incluyendo los gramos de pan incluidos en el menú.