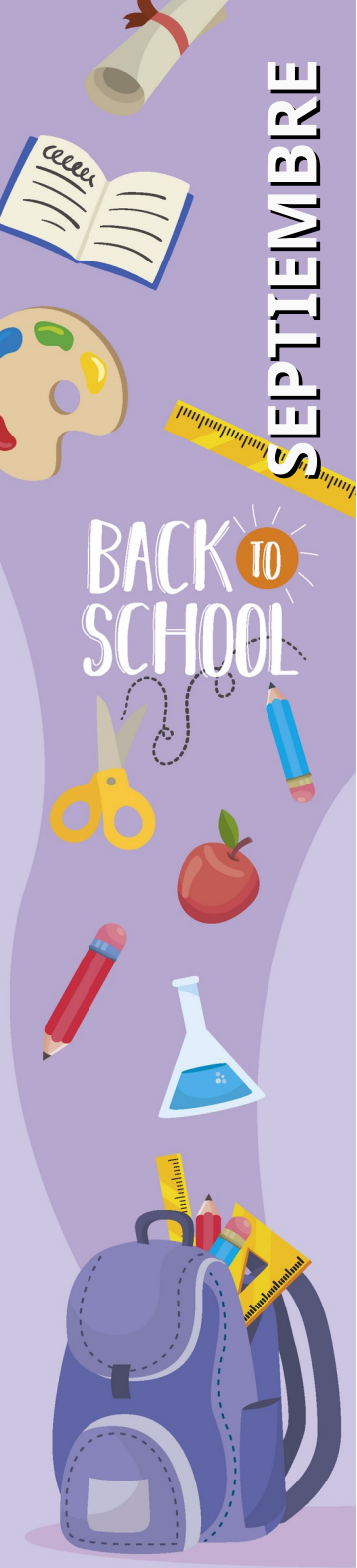




IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

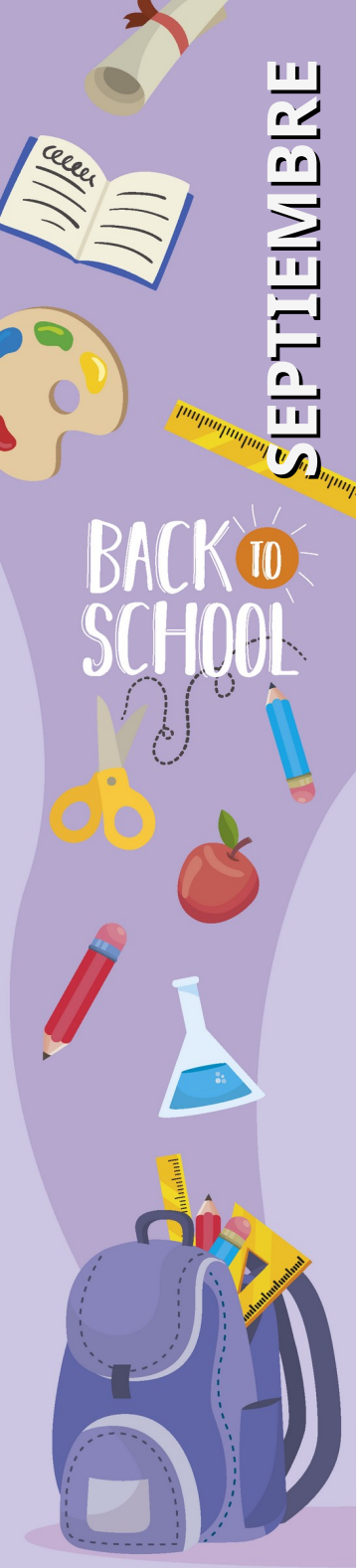
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

17

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Crema de calabaza local

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:760 P:51 Lip:25 HC:79

22

Alubias rojas con verduras locales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88

23

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

24

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

28

Macarrones con tomate (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



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.

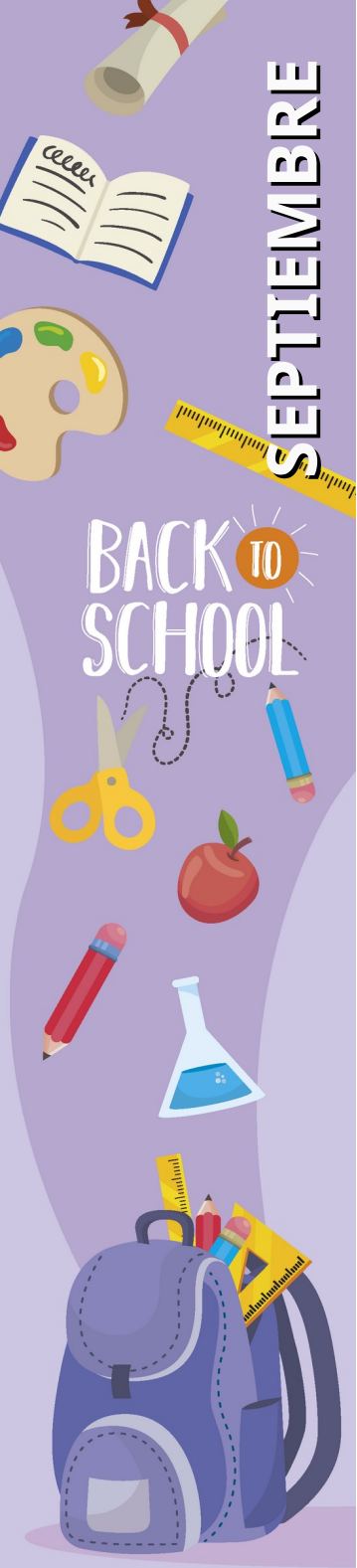


Menú 100% local

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:730 P:20 Lip:37 HC:77	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

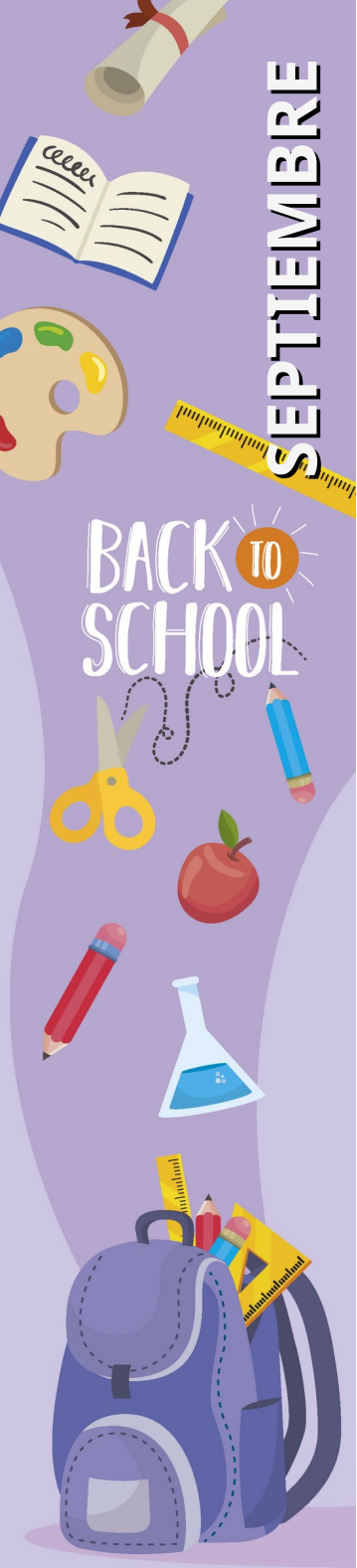
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO FRUTOS SECOS, NO SEMILLAS

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:760 P:51 Lip:25 HC:79

28

Macarrones con tomate (dc) (*)

Huevos fritos con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:915 P:22 Lip:40 HC:109

Martes

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

22

Alubias rojas con verduras locales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:747 P:21 Lip:37 HC:78

23

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151

Jueves

17

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

24

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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



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.

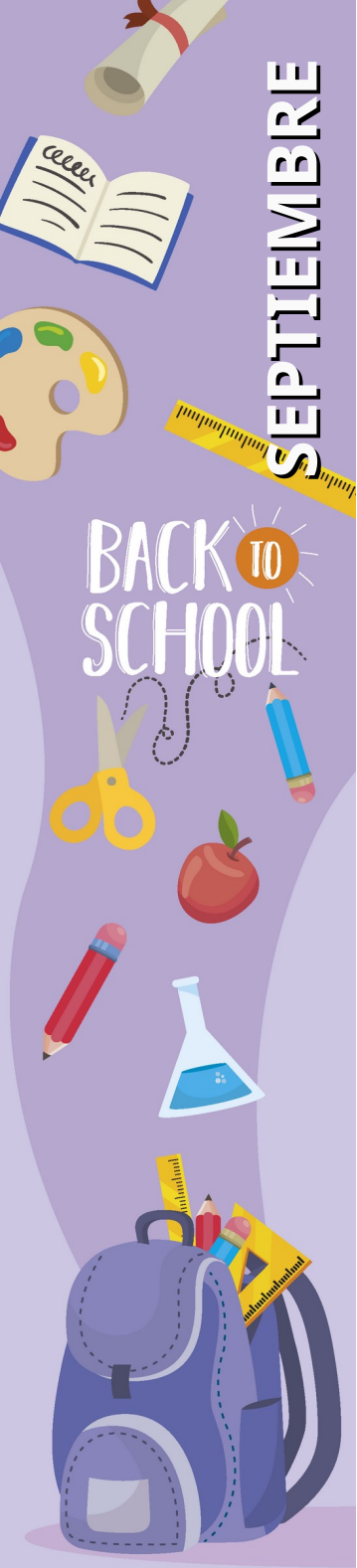


Menú 100% local

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 ALUBIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

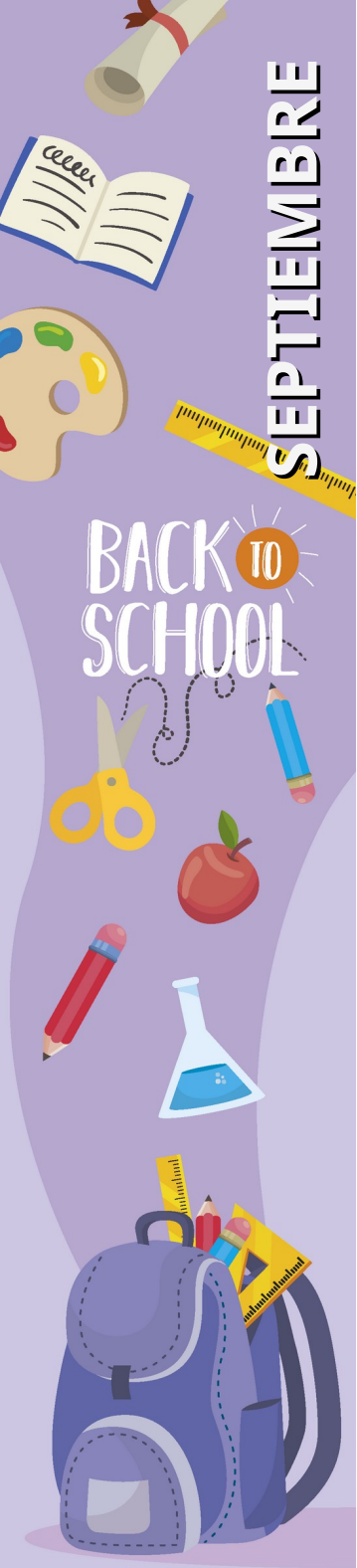
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO ALUBIAS

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones integrales italiana

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

Martes

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

22

Patatas guisadas (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

23

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151

Jueves

17

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

24

Macarrones integrales con salsa aurora

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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



Viernes

18

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno con champinones (*)

Yogur

kCal:702 P:59 Lip:20 HC:64

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

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.

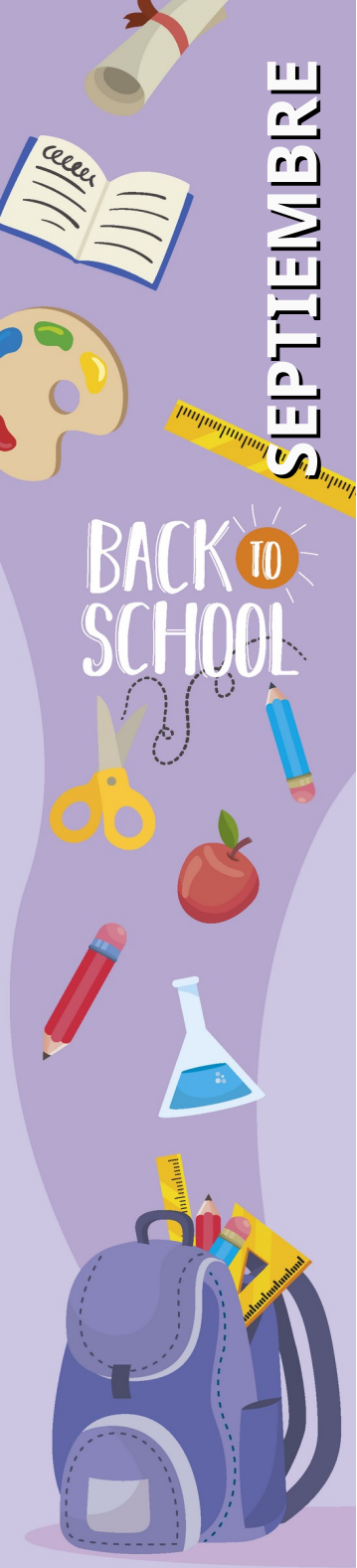


Menú 100% local

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 FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9 	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

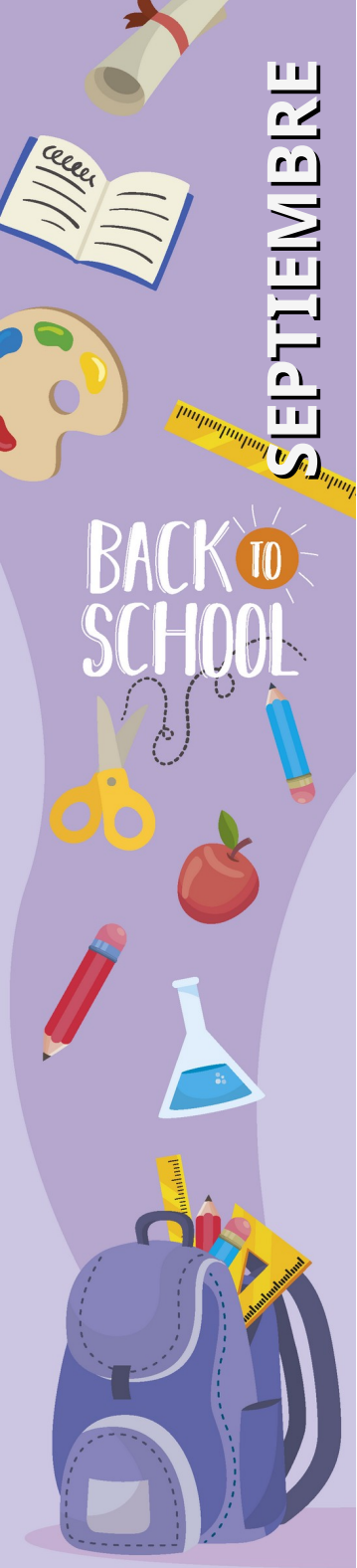
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO FRUTOS SECOS

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones integrales italiana

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

Martes

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

22

Alubias rojas con verduras locales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

23

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151

Jueves

17

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

24

Macarrones integrales con salsa aurora

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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



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.

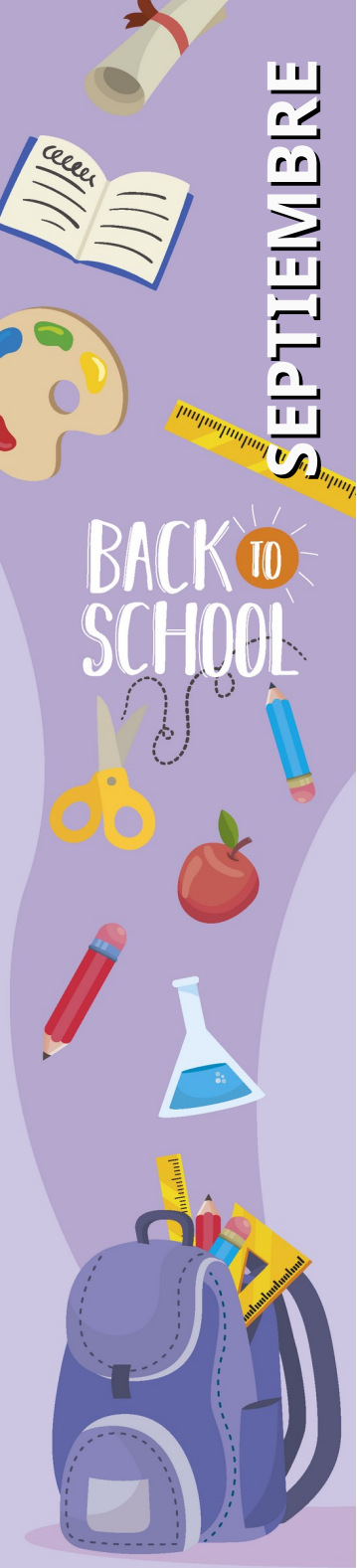


Menú 100% local

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 HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

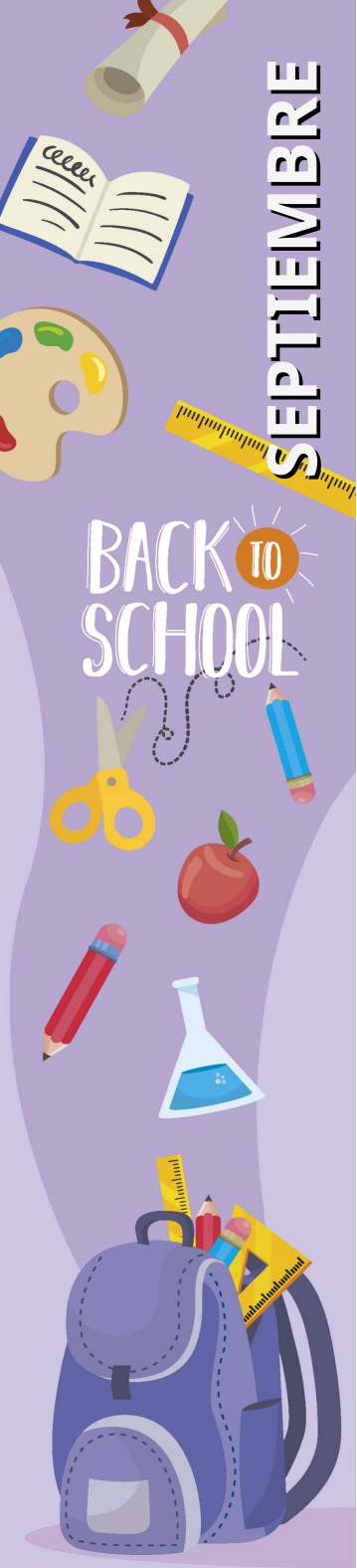
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14 Paella vegetal Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108	15 Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96	16 Crema de calabacin Lomo fresco a la plancha con patatas fritas (*) Fruta de temporada kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81	17 Macarrones con tomate (dc) (*) Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	18 Menestra de verduras Alubias blancas con calabaza Yogur kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115
21 Crema de calabaza local Fajita de pollo guisado y verduras Fruta de temporada kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95	22 Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88	23 Vainas con zanahoria Pavo guisado en salsa de verduras (*) Yogur kCal:542 P:39 Lip:14 HC:64	24 Macarrones con tomate (dc) (*) Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	25 Arroz con tomate Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156
28 Macarrones con tomate (dc) (*) Lomo fresco a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98	29 Porrusalda Merluza al horno meniere con ensalada Fruta de temporada kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Leche kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151		

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.

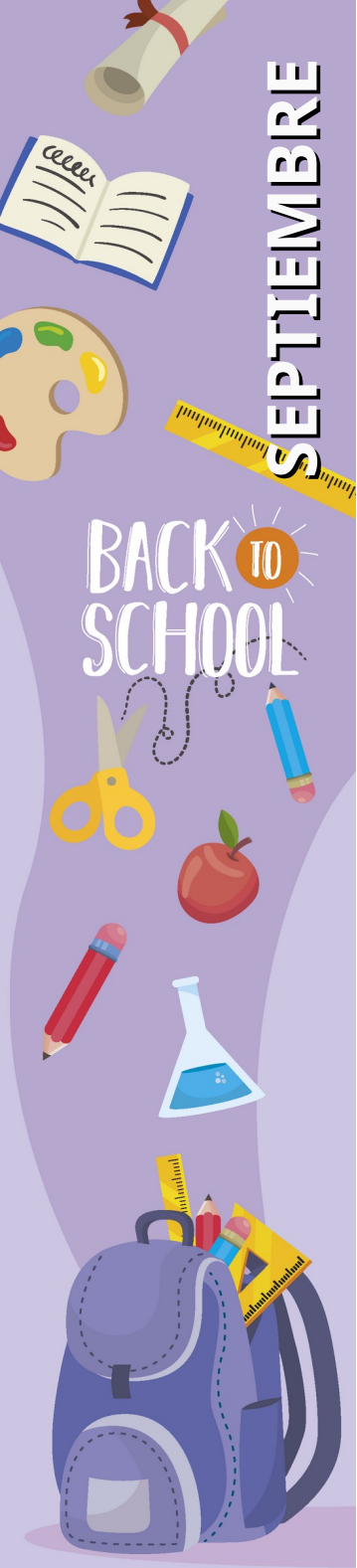


Menú 100% local

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 LEGUMBRE, NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Arroz con tomate (*) Pavo guisado en salsa de verduras (*) Yogur kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

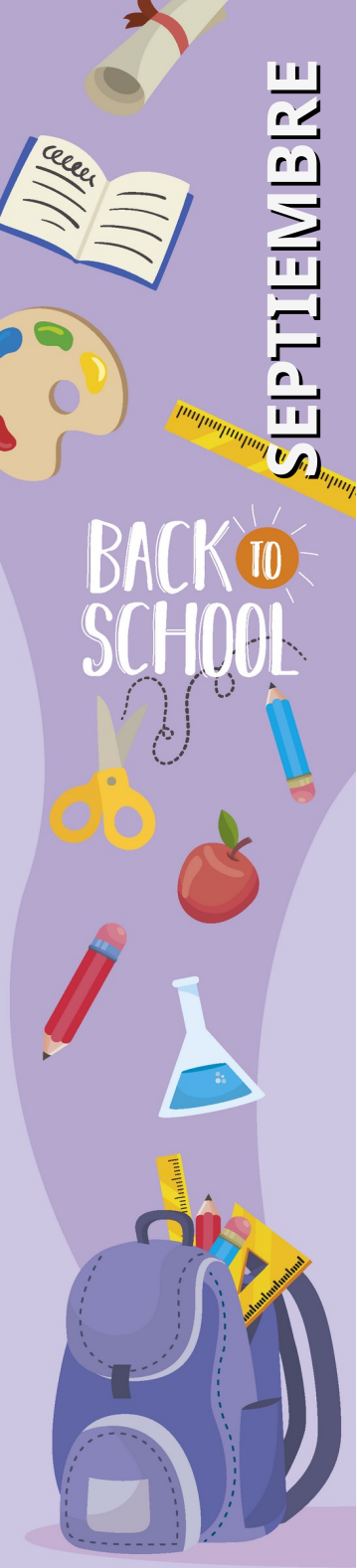
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO LEGUMBRE, NO FRUTOS SECOS

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones con tomate (dc) (*)

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

Martes

15

Espinacas con patatas (*)

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68

22

Patatas guisadas (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Lomo fresco a la plancha con patatas fritas (*)

Fruta de temporada

kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81

23

Coliflor con zanahoria (*)

Pavo guisado en salsa de verduras (*)

Yogur

kCal:464 P:38 Lip:11 HC:44

30

Paella vegetal

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Leche

kCal:888 P:58 Lip:27 HC:103

Jueves

17

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

24

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Brocoli con patatas (*)

Muslo de pollo al horno con champinones (*)

Yogur

kCal:774 P:65 Lip:19 HC:81

25

Arroz con tomate

Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117



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.

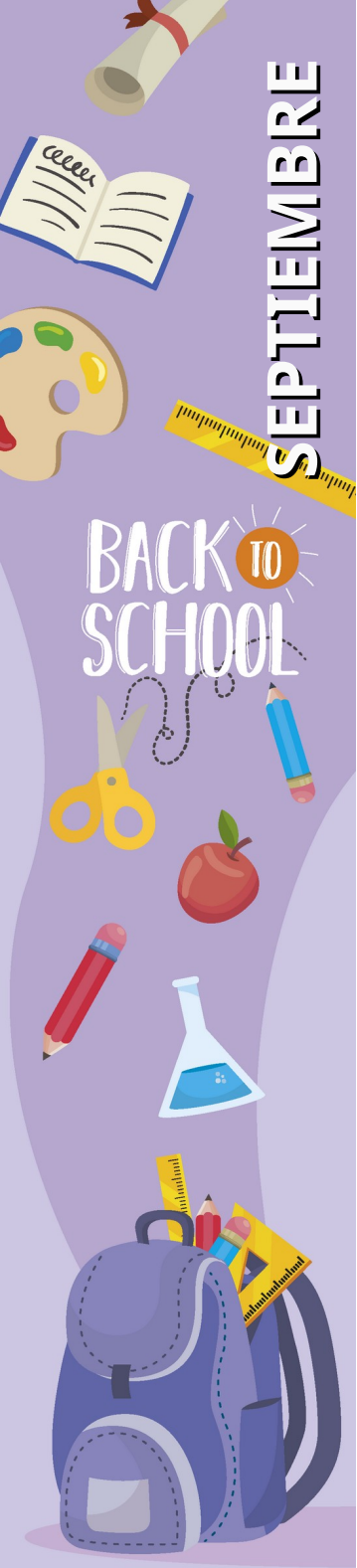


Menú 100% local

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 HUEVO, NO MARISCO, NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	Patatas a la riojana Pavo guisado con pimientos rojos (*) Fruta de temporada kCal:699 P:46 Lip:18 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

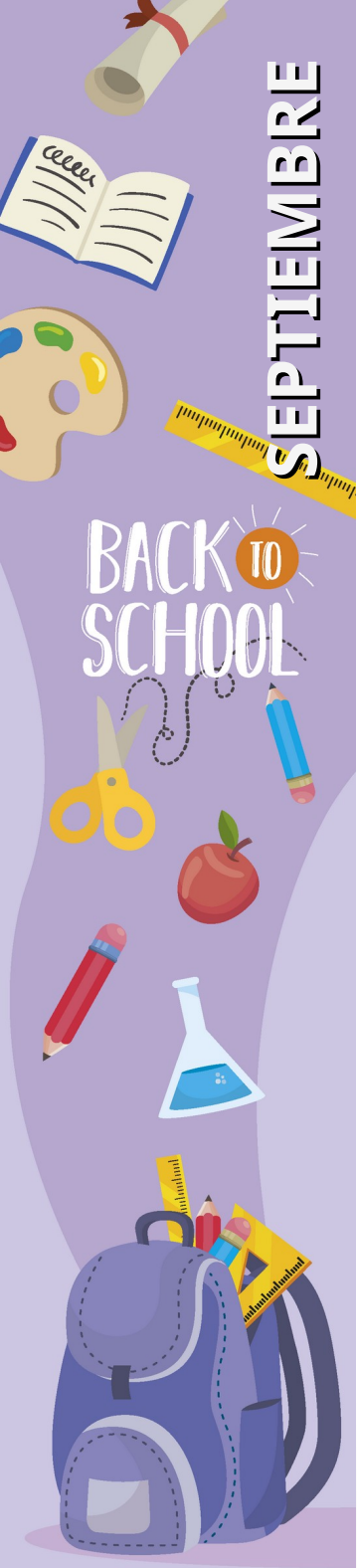
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO MARISCO, NO PESCADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Paella vegetal

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

Fruta de temporada

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Crema de calabacin

Lomo fresco a la plancha con patatas fritas (*)

Fruta de temporada

kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81

17

Macarrones con tomate (dc) (*)

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

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

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Alubias rojas con verduras locales

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

Fruta de temporada

kCal:879 P:46 Lip:36 HC:92

23

Vainas con zanahoria

Pavo guisado en salsa de verduras (*)

Yogur

kCal:542 P:39 Lip:14 HC:64

24

Macarrones con tomate (dc) (*)

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

28

Macarrones con tomate (dc) (*)

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

29

Porrusalda

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:636 P:41 Lip:11 HC:90

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



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.

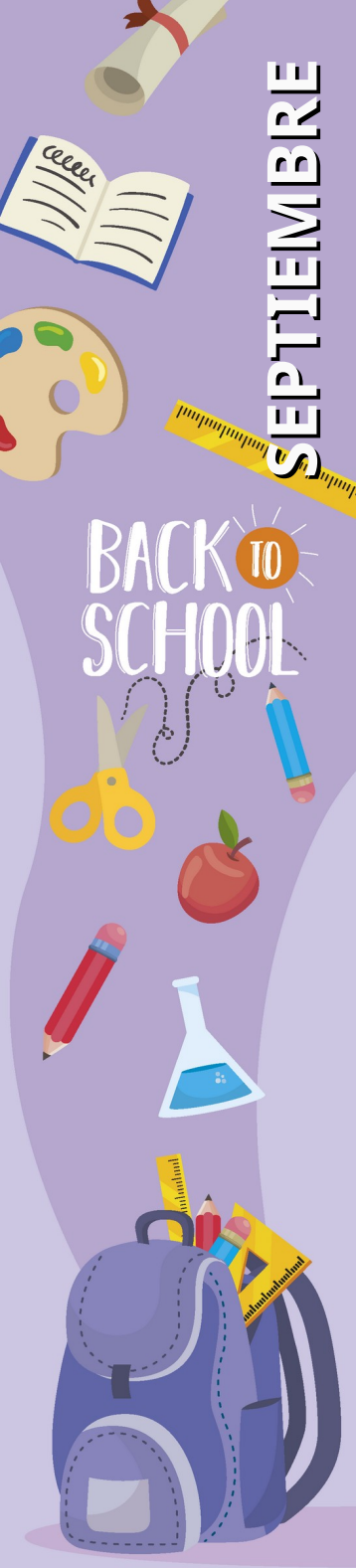


Menú 100% local

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 HUEVO, NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pavo guisado con pimientos rojos (*) Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:568 P:36 Lip:17 HC:66	kCal:699 P:46 Lip:18 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

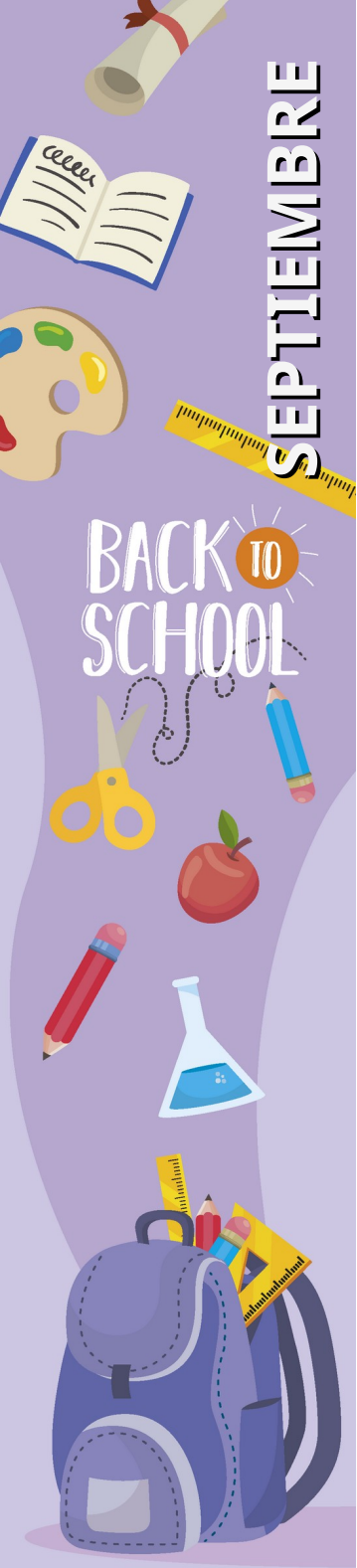
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO PESCADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Paella vegetal

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

Fruta de temporada

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

16

Crema de calabacin

Lomo fresco a la plancha con patatas fritas (*)

Fruta de temporada

kCal:664 P:37 Lip:21 HC:81

17

Macarrones con tomate (dc) (*)

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

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

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

22

Alubias rojas con verduras locales

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

Fruta de temporada

kCal:879 P:46 Lip:36 HC:92

23

Vainas con zanahoria

Pavo guisado en salsa de verduras (*)

Yogur

kCal:542 P:39 Lip:14 HC:64

24

Macarrones con tomate (dc) (*)

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

28

Macarrones con tomate (dc) (*)

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:687 P:33 Lip:16 HC:98

29

Porrusalda

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:636 P:41 Lip:11 HC:90

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151



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.

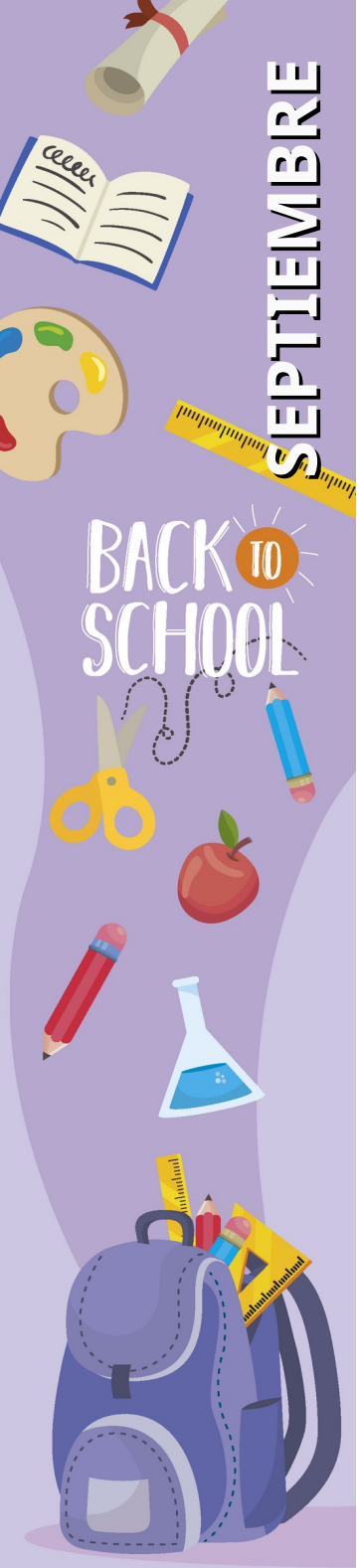


Menú 100% local

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 LECHE, SI DERIVADOS LACTEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

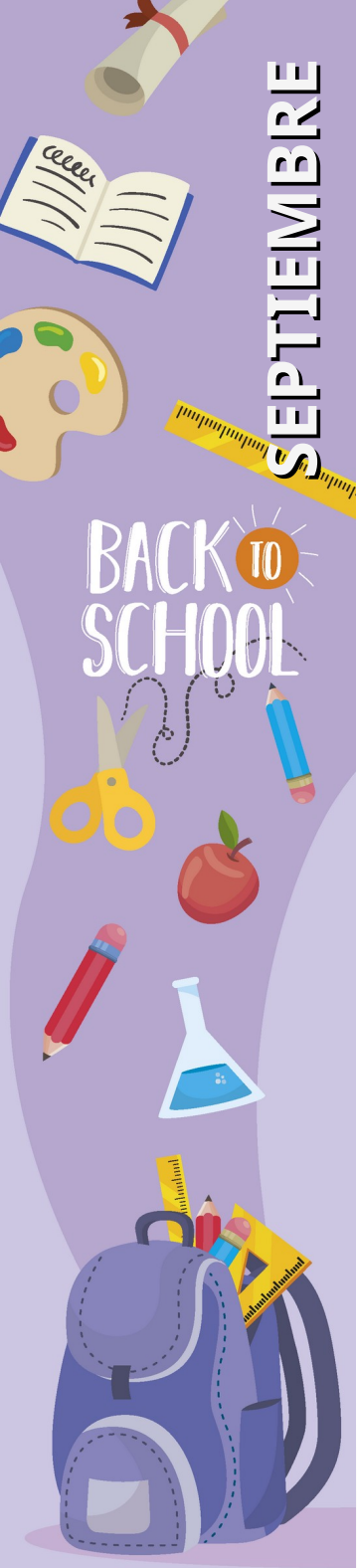
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO LECHE, SI DERIVADOS LACTEOS

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones integrales italiana

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

Martes

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

22

Alubias rojas con verduras locales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

23

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Yogur (*)

kCal:888 P:31 Lip:15 HC:158

Jueves

17

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

24

Macarrones integrales con salsa aurora

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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



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.

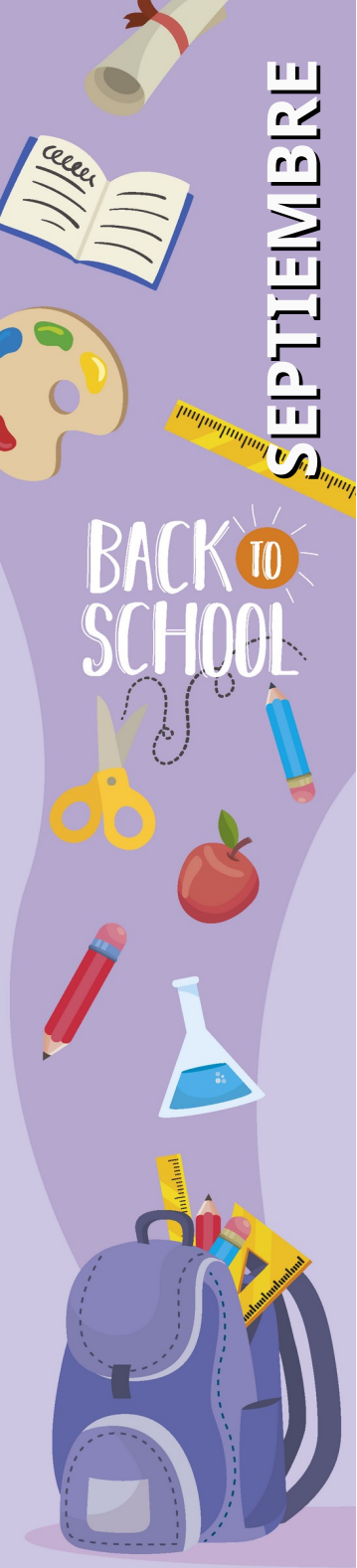


Menú 100% local

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 LEGUMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Arroz con tomate (*) Pavo guisado en salsa de verduras (*) Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

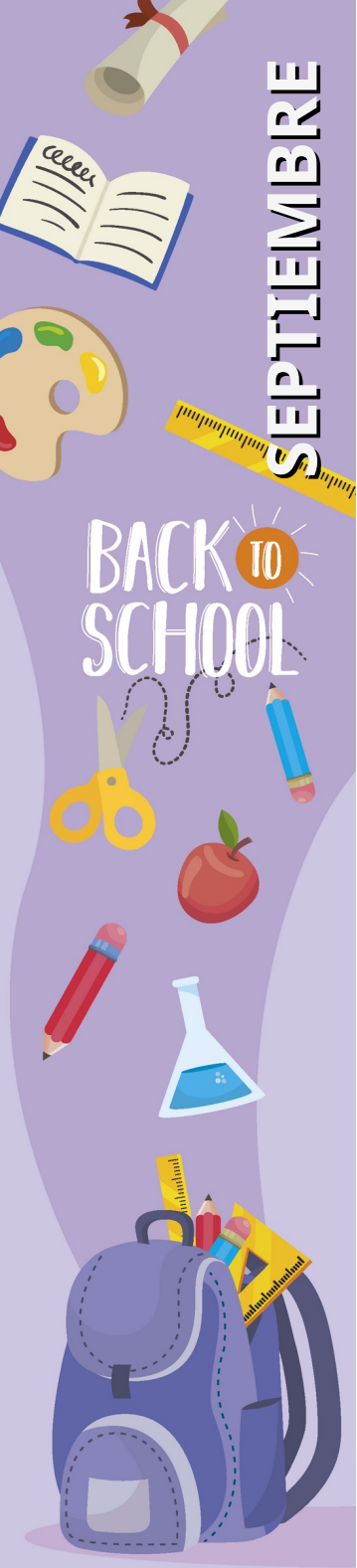
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones con tomate (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115

Martes

15

Espinacas con patatas (*)

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68

22

Patatas guisadas (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

23

Coliflor con zanahoria (*)

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

kCal:539 P:19 Lip:22 HC:60

30

Paella vegetal

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Leche

kCal:888 P:58 Lip:27 HC:103

Jueves

17

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

24

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Brocoli con patatas (*)

Muslo de pollo al horno con champinones (*)

Yogur

kCal:774 P:65 Lip:19 HC:81

25

Arroz con tomate

Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117



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.

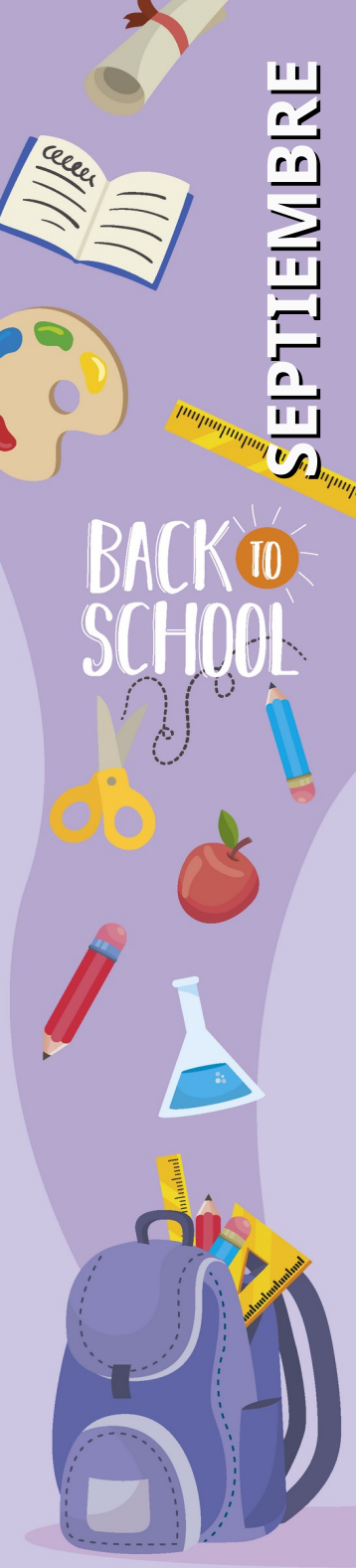


Menú 100% local

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 LEGUMBRE NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Arroz con tomate (*) Pavo guisado en salsa de verduras (*) Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

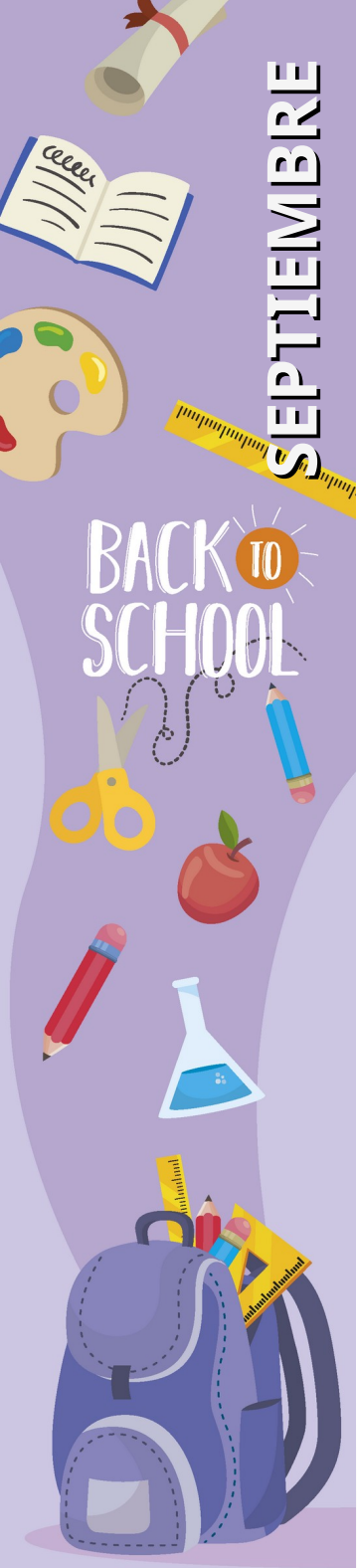
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE NO FRUTOS SECOS

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones con tomate (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115

Martes

15

Espinacas con patatas (*)

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:571 P:39 Lip:15 HC:68

22

Patatas guisadas (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

23

Coliflor con zanahoria (*)

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

kCal:539 P:19 Lip:22 HC:60

30

Paella vegetal

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Leche

kCal:888 P:58 Lip:27 HC:103

Jueves

17

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

24

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Brocoli con patatas (*)

Muslo de pollo al horno con champinones (*)

Yogur

kCal:774 P:65 Lip:19 HC:81

25

Arroz con tomate

Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117



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.

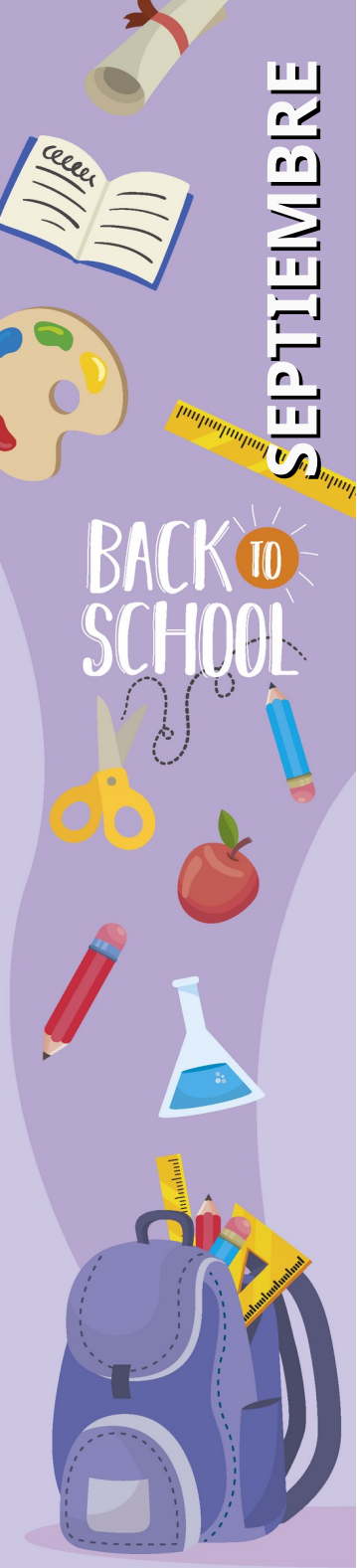


Menú 100% local

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 LENTEJAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Arroz con tomate (*) Pavo guisado en salsa de verduras (*) Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:736 P:42 Lip:10 HC:116	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

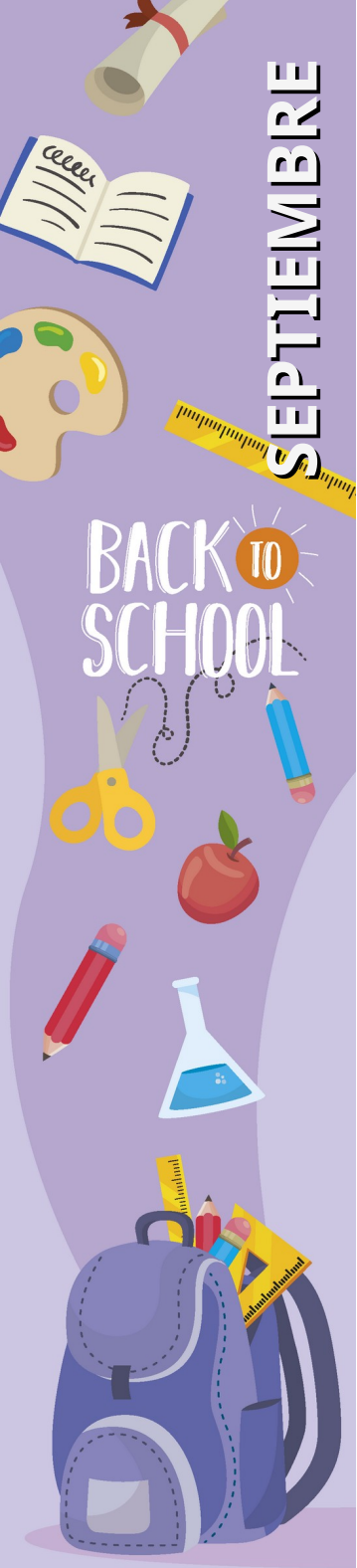
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO LENTEJAS

Lunes

14

Paella vegetal

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones integrales italiana

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

Martes

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

22

Alubias rojas con verduras locales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

23

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151

Jueves

17

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

24

Macarrones integrales con salsa aurora

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

25

Arroz con tomate

Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:722 P:34 Lip:13 HC:117



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.

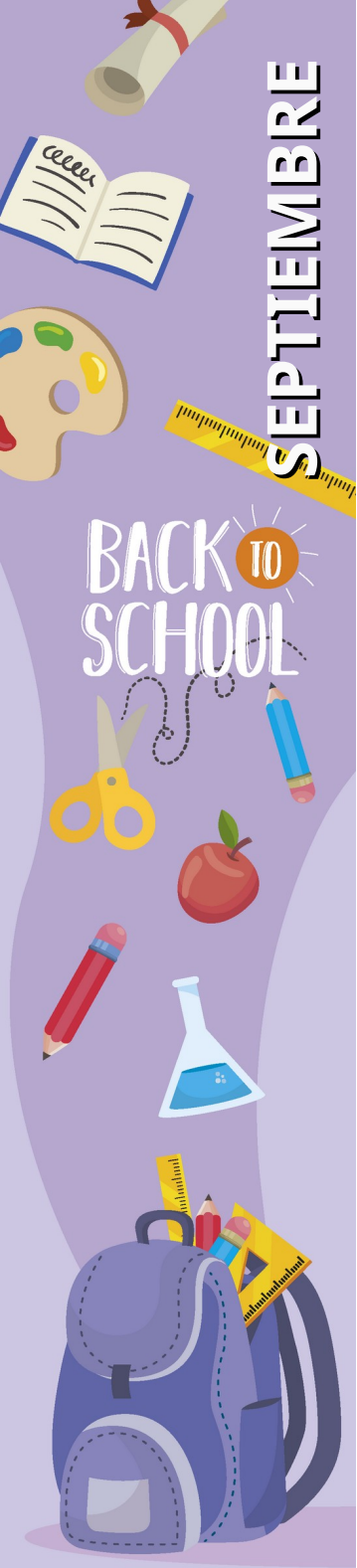


Menú 100% local

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Pavo guisado con pimientos rojos (*) Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:699 P:46 Lip:18 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

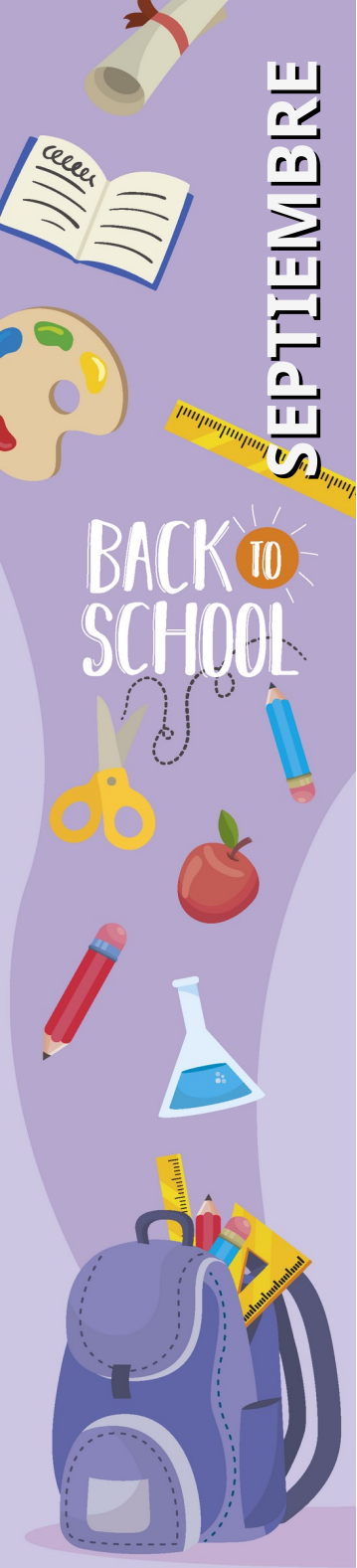
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO PESCADO

Lunes

14

Paella vegetal

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

Fruta de temporada

kCal:882 P:35 Lip:33 HC:112

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras

Fruta de temporada

kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95

28

Macarrones integrales italiana

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

Martes

15

Garbanzos con verduras locales

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

22

Alubias rojas con verduras locales

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

Fruta de temporada

kCal:879 P:46 Lip:36 HC:92

29

Porrusalda

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:636 P:41 Lip:11 HC:90

Miércoles

16

Crema de calabacin

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73

23

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

30

Paella vegetal

Garbanzos con verduras locales

Leche

kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151

Jueves

17

Macarrones integrales con tomate

Muslo de pollo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

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

24

Macarrones integrales con salsa aurora

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

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

Viernes

18

Menestra de verduras

Alubias blancas con calabaza

Yogur

kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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



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.

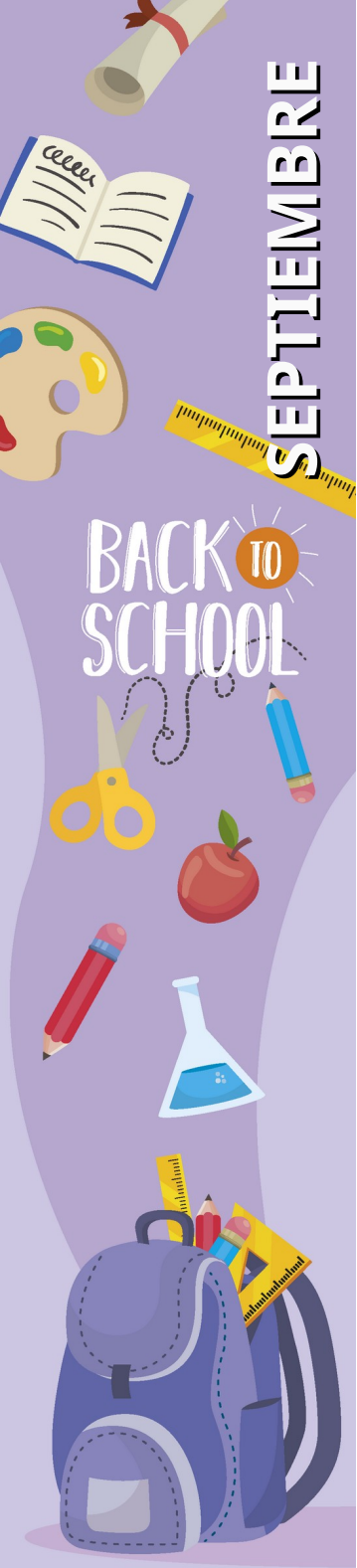


Menú 100% local

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 SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
		kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	kCal:685 P:35 Lip:22 HC:86

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

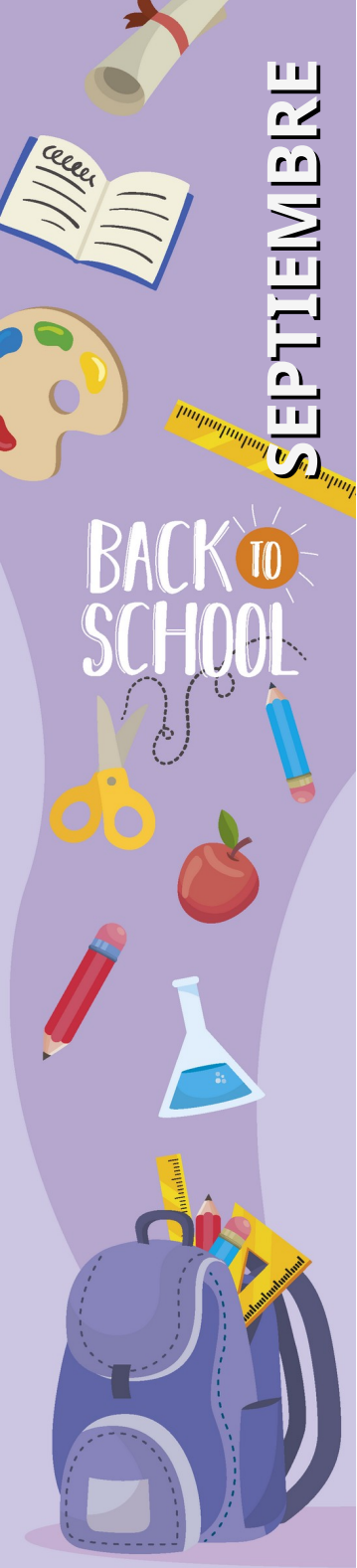
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

NO SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14 Paella vegetal Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:667 P:34 Lip:12 HC:108	15 Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96	16 Crema de calabacin Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	17 Macarrones con tomate (dc) (*) Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	18 Menestra de verduras Alubias blancas con calabaza Yogur kCal:755 P:33 Lip:16 HC:115
21 Crema de calabaza local Fajita de pollo guisado y verduras Fruta de temporada kCal:743 P:21 Lip:24 HC:106	22 Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88	23 Vainas con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Yogur kCal:617 P:20 Lip:25 HC:80	24 Macarrones con tomate (dc) (*) Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:804 P:30 Lip:25 HC:109	25 Arroz con tomate Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156
28 Macarrones con tomate (dc) (*) Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada kCal:906 P:19 Lip:38 HC:115	29 Porrusalda Merluza al horno meniere con ensalada Fruta de temporada kCal:604 P:31 Lip:8 HC:98	30 Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Leche kCal:899 P:32 Lip:19 HC:151		

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.