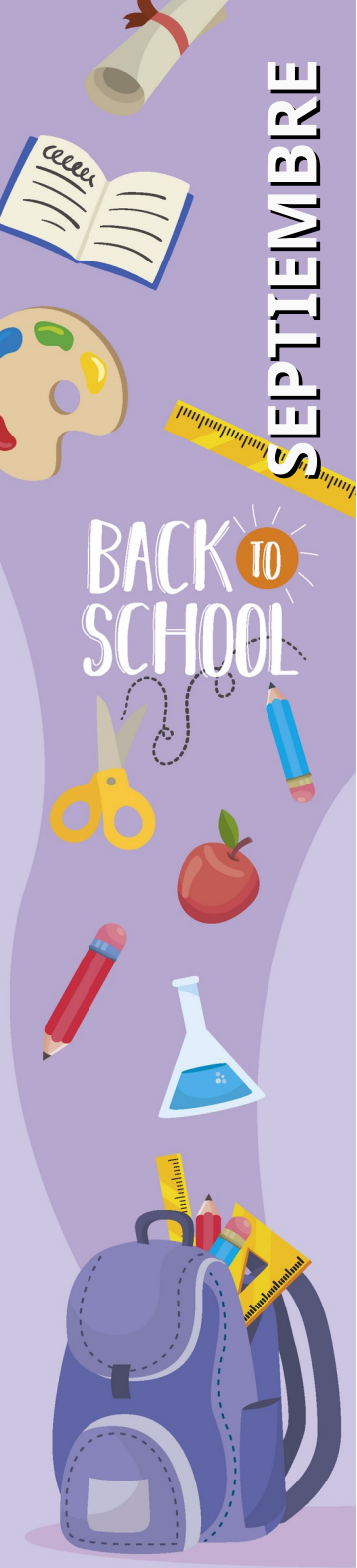




IKAST. IPARRAGIRRE

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Arroz con tomate Yogur kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156	Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:616 P:19 Lip:22 HC:85	Patatas a la riojana Con chorizo 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

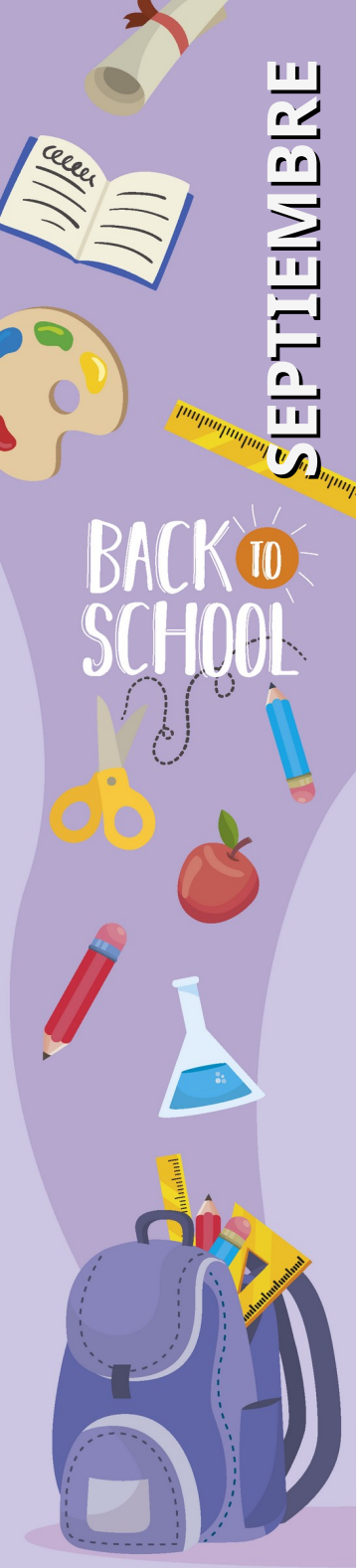
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. IPARRAGIRRE

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

15

Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

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

16

Crema de calabacín Con patata y calabacín

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

17

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

18

Menestra de verduras Con guisante, zanahoria, judía verde, coliflor y coles de bruselas

Alubias blancas con calabaza Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Yogur

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

21

Crema de calabaza local

Fajita de pollo guisado y verduras Con pollo, cebolla, zanahoria, calabacín y salsa de tomate

Fruta de temporada

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

22

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

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 integrales con salsa aurora

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

25

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Fruta de temporada

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

28

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

29

Porrusalda

Merluza al horno meniere con ensalada

Fruta de temporada

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

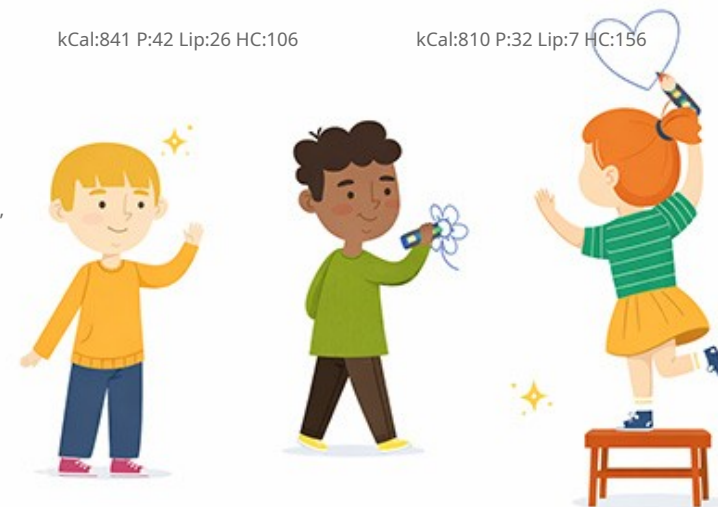
30

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

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.