

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:669 P:31 Lip:18 HC:91

6

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:949 P:31 Lip:16 HC:167

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:834 P:28 Lip:23 HC:126



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO

Lunes

19

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno
con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones con tomate (dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:928 P:52 Lip:28 HC:110

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras
locales

Fruta de temporada

kCal:854 P:27 Lip:25 HC:124

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con
ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

Jueves

22Crema de calabaza local con
picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

Crema de porrusalda (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

Viernes

23Alubias rojas con verduras
localesHamburguesa a la plancha en
salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

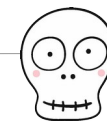
30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

**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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:669 P:31 Lip:18 HC:91

6

Vainas con zanahoria

Tortilla francesa con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:703 P:19 Lip:39 HC:72

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:949 P:31 Lip:16 HC:167

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:834 P:28 Lip:23 HC:126



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

CELIACO, NO FRUTOS SECOS, NO SEMILLAS

Lunes

19

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno
con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones con tomate (dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:928 P:52 Lip:28 HC:110

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras
locales

Fruta de temporada

kCal:854 P:27 Lip:25 HC:124

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con
ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

Jueves

22

Crema de calabaza local con
picatostesTortilla francesa con ensalada
(*)

Fruta de temporada

kCal:752 P:21 Lip:37 HC:82

29

Crema de porrusalda (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

Viernes

23

Alubias rojas con verduras
localesHamburguesa a la plancha en
salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

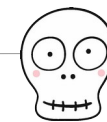
30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones integrales con tomate

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

16

Menestra de verduras

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

Fruta de temporada

kCal:713 P:36 Lip:31 HC:67



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO ALUBIAS

Lunes

19

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones integrales con salsa aurora

Fajita de pollo guisado y verduras con ensalada

Fruta de temporada

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Yogur

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

Jueves

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

Crema de porrusalda con picatostes integrales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

Viernes

23

Brocoli con patatas (*)

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con salsa de tomate

Fruta de temporada

kCal:830 P:34 Lip:35 HC:92

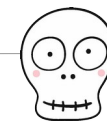
30

Macarrones integrales bolognesa

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7



Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones integrales con tomate

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

16



Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO FRUTOS SECOS

Lunes

19 

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones integrales con salsa aurora

Fajita de pollo guisado y verduras con ensalada

Fruta de temporada

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

27 

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Yogur

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

Jueves

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

Crema de porrusalda con picatostes integrales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

Viernes

23

Alubias rojas con verduras locales

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con salsa de tomate

Fruta de temporada

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

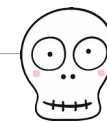
30

Macarrones integrales bolognesa

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Vainas con zanahoria

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champiñones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Pavo guisado con patatas fritas (*)

Leche

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Paella vegetal

Pollo asado al limón con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO

Lunes

19

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

Jueves

22

Crema de calabaza local con picatostes integrales (*)

Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

29

Crema de porrusalda con picatostes integrales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

Viernes

23

Alubias rojas con verduras locales

Hamburguesa a la plancha en salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

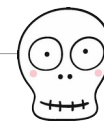
30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:912 P:42 Lip:33 HC:107



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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Muslo de pollo al horno con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Vainas con zanahoria

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

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

Fruta de temporada

kCal:908 P:34 Lip:38 HC:102

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Pavo guisado con patatas fritas (*)

Leche

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:890 P:38 Lip:32 HC:107

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO MARISCO, NO PESCADO

Lunes

19

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate
Jamoncito de pollo al horno
con ensalada
Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones con salsa aurora
(dc) (*)
Pollo guisado con verduras (*)
Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

27

Vainas con patatas
Garbanzos con verduras
locales
Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas
Pavo guisado con ensalada (*)
Yogur

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

28

Marmitako de caballa
Pavo guisado con ensalada (*)
Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

Jueves

22

Crema de calabaza local con
picatostes integrales (*)
Lomo fresco a la plancha con
ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

29

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

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

Viernes

23

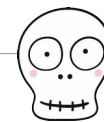
Alubias rojas con verduras
locales
Hamburguesa a la plancha en
salsa de verduras (*)
Fruta de temporada

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

30

Macarrones bolognesa (dc) (*)
Guiarra de cerdo al horno con
ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:912 P:42 Lip:33 HC:107



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Muslo de pollo al horno con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Vainas con zanahoria

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:574 P:38 Lip:17 HC:71

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

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

Fruta de temporada

kCal:908 P:34 Lip:38 HC:102

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Pavo guisado con patatas fritas (*)

Leche

kCal:686 P:43 Lip:22 HC:74

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:890 P:38 Lip:32 HC:107

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO PESCADO

Lunes

19

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno
con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones con salsa aurora
(dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras
locales

Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

Jueves

22

Crema de calabaza local con
picatostes integrales (*)Lomo fresco a la plancha con
ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:541 P:33 Lip:13 HC:71

29

Crema de porrusalda con
picatostes integralesHamburguesa 100% vacuno a
la plancha con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

Viernes

23

Alubias rojas con verduras
localesHamburguesa a la plancha en
salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

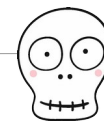
30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Guiarra de cerdo al horno con
ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:912 P:42 Lip:33 HC:107



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Brocoli con zanahoria (*)

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:516 P:18 Lip:22 HC:60

7

Arroz con tomate

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

Yogur

kCal:928 P:35 Lip:33 HC:124

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

16

Brocoli con patatas (*)

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

Fruta de temporada

kCal:785 P:42 Lip:30 HC:84



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com


OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE

Lunes

19

Paella vegetal (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

27

Espinacas con patatas (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:690 P:37 Lip:29 HC:67

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

Jueves

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

Crema de porrusalda (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

Viernes

23

Brocoli con patatas (*)

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha en salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:787 P:41 Lip:31 HC:84

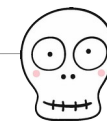
30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Brocoli con zanahoria (*)

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:516 P:18 Lip:22 HC:60

7

Arroz con tomate

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

Yogur

kCal:928 P:35 Lip:33 HC:124

8

Crema de verduras locales con picatostes (*)

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:486 P:8 Lip:14 HC:80

9

Macarrones con tomate (dc) (*)

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:799 P:22 Lip:40 HC:81

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones con tomate (dc) (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:693 P:33 Lip:17 HC:98

16

Brocoli con patatas (*)

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

Fruta de temporada

kCal:785 P:42 Lip:30 HC:84



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. IPARRAGIRRE

NO LEGUMBRE NO FRUTOS SECOS

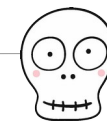
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**19**

Paella vegetal (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

20

Macarrones con salsa aurora (dc) (*)

Pollo guisado con verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

23

Brocoli con patatas (*)

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha en salsa de verduras (*)

Fruta de temporada

kCal:787 P:41 Lip:31 HC:84

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

27

Espinacas con patatas (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:690 P:37 Lip:29 HC:67

28

Marmitako de caballa

Pavo guisado con ensalada (*)

Yogur

kCal:859 P:52 Lip:27 HC:97

29

Crema de porrusalda (*)

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:636 P:29 Lip:22 HC:78

30

Macarrones bolognesa (dc) (*)

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

**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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:558 P:34 Lip:10 HC:80

6

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroz con tomate

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

Yogur

kCal:928 P:35 Lip:33 HC:124

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones integrales con tomate

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO LENTEJAS

Lunes

19

Paella vegetal (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:864 P:39 Lip:27 HC:117

26

Arroz con tomate

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones integrales con salsa aurora

Fajita de pollo guisado y verduras con ensalada

Fruta de temporada

kCal:948 P:34 Lip:28 HC:134

27

Vainas con patatas

Garbanzos con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas

Merluza al horno meniere con ensalada

Yogur

kCal:679 P:34 Lip:17 HC:92

28

Marmitako de caballa

Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Yogur

kCal:1072 P:44 Lip:57 HC:92

Jueves

22

Crema de calabaza local con picatostes

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

Crema de porrusalda con picatostes integrales

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:547 P:33 Lip:14 HC:71

Viernes

23

Alubias rojas con verduras locales

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con salsa de tomate

Fruta de temporada

kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

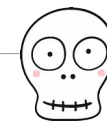
30

Macarrones integrales bolognesa

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

Porrusalda

Muslo de pollo al horno con pimientos rojos (*)

Fruta de temporada

kCal:712 P:55 Lip:15 HC:85

6

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:589 P:18 Lip:24 HC:80

7

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales

Yogur

kCal:838 P:34 Lip:8 HC:156

8

Crema de verduras locales con picatostes integrales

Lomo fresco a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:378 P:11 Lip:6 HC:69

9

Macarrones integrales con tomate

Pavo guisado con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:732 P:44 Lip:14 HC:107

12

Festivo

13

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Leche

kCal:688 P:25 Lip:32 HC:70

14

Paella vegetal

Pollo asado al limon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:828 P:56 Lip:16 HC:116

15

Espaguetis integrales con tomate (*)

Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

16

Menestra de verduras

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:723 P:31 Lip:15 HC:115



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

IKAST. IPARRAGIRRE

NO PESCADO

Lunes

19

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate
Jamoncito de pollo al horno
con ensalada
Fruta de temporada

kCal:872 P:55 Lip:22 HC:115

Martes

20

Macarrones integrales con
salsa aurora
Pollo guisado con verduras (*)
Fruta de temporada

kCal:965 P:64 Lip:29 HC:107

27

Vainas con patatas
Garbanzos con verduras
locales
Fruta de temporada

kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas
Pavo guisado con ensalada (*)
Yogur

kCal:711 P:44 Lip:20 HC:84

28

Purrisalda (*)
Pavo guisado con ensalada (*)
Yogur

kCal:660 P:42 Lip:16 HC:83

Jueves

22

Crema de calabaza local con
picatostes
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

kCal:638 P:20 Lip:22 HC:90

29

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

kCal:762 P:34 Lip:35 HC:75

Viernes

23

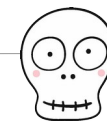
Alubias rojas con verduras
locales
Hamburguesa a la plancha en
salsa de verduras (*)
Fruta de temporada

kCal:976 P:34 Lip:44 HC:108

30

Macarrones integrales
bolognesa
Huevos fritos con patatas fritas
Fruta de temporada

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



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.