

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
Con patata, puerro, zanahoria y
refrito de ajo y pimenton

Yogur

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

8

Crema de verduras locales con
picatostes integrales Con patata,
judia verde, espinaca, puerro,
calabaza y zanahoria

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 Con pimiento rojo,
guisante, judia verde y zanahoria

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 Con
guisante, zanahoria, judia verde,
coliflor y coles de bruselas

Alubias blancas con verduras
locales Con patata, puerro,
zanahoria y refrito de ajo y
pementon

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

BASAL

Lunes

19

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

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

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 Con
zanahoria y refrito de ajo y
pimenton

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

Fruta de temporada
kCal:743 P:30 Lip:17 HC:113

Miércoles

21

Patatas guisadas Con carne de
ave

Merluza al horno meniere con
ensalada

Yogur

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

28

Marmitako de caballa Con
patata, atun, pimiento rojo y
tomate

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 Con patata,
puerro, zanahoria y calabaza

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Viernes

23

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

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

Fruta de temporada
kCal:872 P:38 Lip:35 HC:100

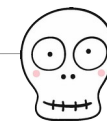
30

Macarrones integrales
bolognesa Con carne de ave y
salsa de tomate

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.