

# IKAST. KIRIKIÑO

BASAL

MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## ¿Sabías qué?

Este día se originó en el siglo XIX, cuando los trabajadores de todo el mundo luchaban por condiciones de trabajo justas y seguras

1



**Festivo**

4

Arroz con tomate  
Huevos fritos con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:801 P:26 Lip:27 HC:1



5

Coliflor con zanahoria  
Muslo de pollo al horno con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:600 P:51 Lip:23 HC:43

6

Lentejas con verduras locales  
Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón  
Abadejo al horno a la riojana  
Con salsa de tomate y pimientos rojos  
Fruta de temporada

kCal:636 P:40 Lip:12 HC:89

7

Crema de verduras locales  
Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria  
Guisado de ternera con zanahoria y champinon  
Fruta de temporada

kCal:619 P:42 Lip:18 HC:70

8

Espaguetis integrales italiana  
Con chorizo y salsa de tomate  
Merluza al horno con ensalada  
Leche o yogur

kCal:741 P:44 Lip:22 HC:90

11

Ensalada de pasta integral  
Chuleta de cerdo al horno con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:874 P:41 Lip:46 HC:75

12

Paella vegetal  
Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria  
Huevos fritos con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:778 P:26 Lip:27 HC:108

13

Garbanzos con verduras locales  
Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón  
Salmon al horno con ensalada  
Yogur natural

kCal:849 P:48 Lip:37 HC:77

14

Menestra de verduras  
Con guisante, zanahoria, judía verde, coliflor y coles de bruselas  
Pavo guisado con pimientos rojos y champinon  
Fruta de temporada

kCal:606 P:42 Lip:15 HC:71

15 

Alubias blancas estofadas  
Con patata, chorizo, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón  
Merluza al horno en salsa verde  
Con huevo cocido y guisante  
Fruta de temporada

kCal:785 P:46 Lip:23 HC:99



## 17 de Mayo: Día Mundial del Reciclaje

Para concienciar a la población sobre la importancia de tratar los residuos como corresponden para proteger el medio ambiente.



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



## IKAST. KIRIKIÑO

BASAL

Lunes

18

Vainas con patatas Con  
zanahoria y refrito de ajo y  
pimenton

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:659 P:35 Lip:20 HC:78

25

Arroz integral con verduras  
locales Con pimiento rojo,  
guisante, judía verde y zanahoria

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:824 P:36 Lip:28 HC:108

Martes

19

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

Arroz con tomate

Fruta de temporada

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

26

Caracolillos italiana Con chorizo  
y salsa de tomate

Huevos fritos con ensalada

Fruta de temporada

kCal:907 P:42 Lip:35 HC:106

Miércoles

20

Macarrones integrales  
bolognesa Con carne de ave y  
salsa de tomate

Salmon al horno con ensalada

Yogur natural

kCal:933 P:45 Lip:39 HC:94

27

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

Abadejo al horno a la riojana  
Con salsa de tomate y pimientos  
rojos

Yogur natural

kCal:697 P:40 Lip:19 HC:89

Jueves

21

Crema de verduras locales Con  
patata, judía verde, espinaca,  
puerro, calabaza y zanahoria

Huevos cocidos con salsa de  
tomate

Fruta de temporada

kCal:678 P:34 Lip:29 HC:68

28

Crema de puerros y espinacas

Lomo fresco al horno con pure  
de patata

Fruta de temporada

kCal:618 P:30 Lip:15 HC:91

Viernes

22

Purrusalda Con patata, puerro,  
zanahoria y calabaza

Bacalao al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:554 P:33 Lip:14 HC:73

29

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

Ensalada campera Con lechuga,  
huevo cocido, aceituna, esparrago,  
tomate, patata y atún

Fruta de temporada

kCal:799 P:39 Lip:23 HC:111

### 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  
gruposasca.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.