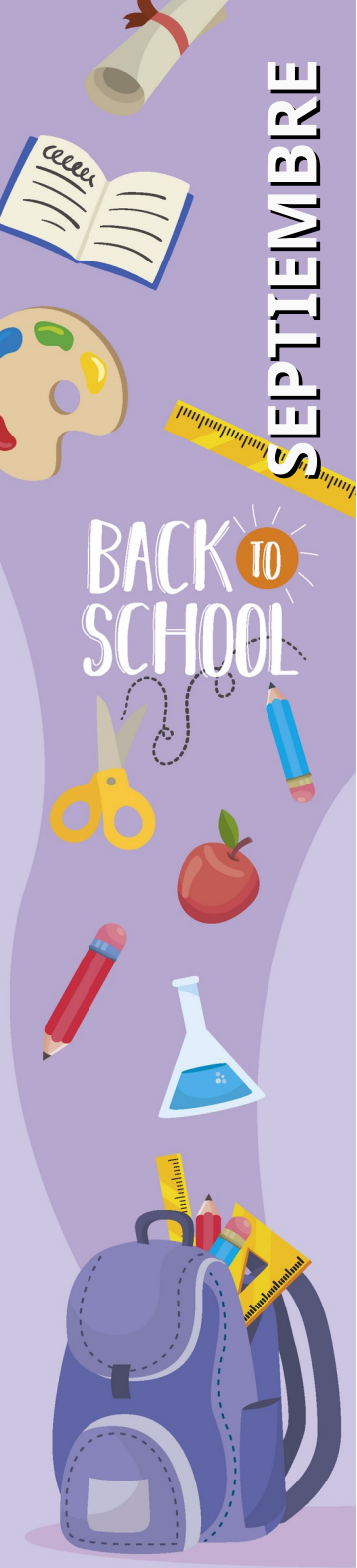




IKAST. KIRIKIÑO

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7  Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Arroz con tomate Yogur natural kCal:818 P:34 Lip:10 HC:147	8 Menestra de verduras Con guisante, zanahoria, judía verde, coliflor y coles de bruselas Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Fruta de temporada kCal:765 P:36 Lip:37 HC:67	9 Macarrones integrales bolognesa Con carne de ave y salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:768 P:41 Lip:20 HC:103	10 Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105	11 Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Merluza al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante Fruta de temporada kCal:614 P:30 Lip:20 HC:77

¿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

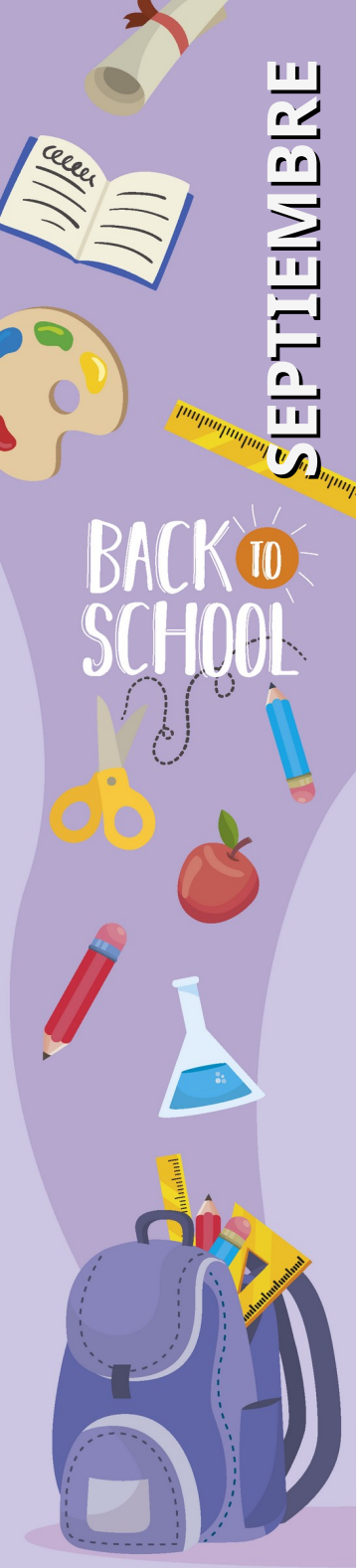
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IKAST. KIRIKIÑO

BASAL

SEPTIEMBRE

Lunes

14

Fideua de carne

Cabracho al horno con ensalada

Yogur natural

kCal:719 P:31 Lip:19 HC:107

21

Crema de puerros y espinacas

Huevos fritos con ensalada

Fruta de temporada

kCal:629 P:25 Lip:29 HC:64

28

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

Vainas con patatas Con
zanahoria y refrito de ajo y
pimenton

Fruta de temporada

kCal:670 P:33 Lip:10 HC:106

Martes

15

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

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

Fruta de temporada

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

22

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

Coliflor con zanahoria

Fruta de temporada

kCal:641 P:29 Lip:12 HC:103

29

Arroz con tomate

Abadejo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113

Miércoles

16

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

Huevos cocidos con salsa de
tomate

Fruta de temporada

kCal:734 P:42 Lip:39 HC:52

23

Macarrones integrales con
tomate

Merluza al horno con ensalada

Yogur natural

kCal:662 P:39 Lip:16 HC:88

30

Garbanzos con calabaza local
Con patata, calabaza, puerro,
zanahoria y refrito de ajo y
pimenton

Huevos fritos con ensalada

Leche o yogur

kCal:849 P:39 Lip:38 HC:83

Jueves

17

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

Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada

Fruta de temporada

kCal:709 P:49 Lip:18 HC:88

24

Purrusalda Con patata, puerro,
zanahoria y calabaza

Chuleta de cerdo al horno con
ensalada

Fruta de temporada

kCal:797 P:36 Lip:37 HC:78

Viernes

18

Crema de calabacin Con patata
y calabacin

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:682 P:34 Lip:30 HC:67

25

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

Salmon al horno en salsa
marinera Con zanahoria, guisante,
tomate y pimenton

Fruta de temporada
kCal:758 P:43 Lip:21 HC:100



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.