

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



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

Ensalada de pasta integral

Fruta de temporada

kCal:751 P:36 Lip:18 HC:113

6



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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:760 P:21 Lip:20 HC:127

7

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

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:841 P:46 Lip:34 HC:86

8

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

Pavo guisado con pimientos rojos y champinon

Fruta de temporada

kCal:698 P:53 Lip:16 HC:84

9

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

Merluza al horno con ensalada

Yogur natural

kCal:558 P:37 Lip:19 HC:54

12

Festivo

13

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

14



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

Arroz con tomate

Fruta de temporada

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

15

Crema de calabaza local

Huevos cocidos con salsa de tomate

Fruta de temporada

kCal:683 P:34 Lip:29 HC:70

16



Sopa de ave con fideos Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:740 P:60 Lip:27 HC:63



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



Lunes

19

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

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:662 P:27 Lip:11 HC:117

26

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

Martes

20

Caracolillos con tomate

Huevos fritos con ensalada

Fruta de temporada

kCal:765 P:29 Lip:28 HC:97

27

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

Miércoles

21

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

28

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

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:520 P:32 Lip:14 HC:65

Jueves

22

Crema de puerros y espinacas

Lomo fresco al horno con pure de patata

Fruta de temporada

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

29

Macarrones integrales con tomate

Tortilla de patata con ensalada

Leche o yogur

kCal:786 P:27 Lip:26 HC:109

Viernes

23

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

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

Fruta de temporada

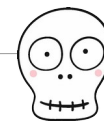
kCal:799 P:39 Lip:23 HC:111

30

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

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

Fruta de temporada
kCal:734 P:38 Lip:20 HC:97



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.