

CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU



Astelehena

1

Barazki-paella piper gorriarekin, ilarrekin, lekekin eta azenarioarekin

Dilistak bertako barazkiekin

Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

Asteartea

2

Makarroi integralak tomatearekin

Legatza arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

Asteazkena

3

Indaba gorriak barazkiekin

Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Patata tortilla entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49

Osteguna

4

Patatak errioxar erara

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoikofruta

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

Ostirala

5

Bertako barazki-krema

Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin
Behi-eta txerri-albondigak gisatuak txanpinoiekin

Jogurta

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76



8

Makarroiak italiar erara txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

9

Garbantzuk bertako barazkiekin

patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

10

Porrusalda krema

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Izozkia

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

11

Paella integrala

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

12

Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin

Oilasko fajita integrala barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

15

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Solomo freskoa entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

16

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Dilistak bertako barazkiekin

Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

17

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin
Bakailao-kroketak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95

18

Babarrun zurien lapikokoa Patata, odolki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

19

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labean marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Postre berezia

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129



Ekainak 5: Ingurumenaren Nazioarteko Eguna

Orain dela 50 urte baino gehiago, Ingurumenaren Mundu Eguna ingurumen-dibulgaziorako munduko plataformarik handiena ohi da, eta milioika pertsonak ospatzen dute mundu osoan zehar.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

EKAINA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
22	23	24	25	26
Oporrak	Oporrak	Oporrak	Oporrak	Oporrak
29	30			
Oporrak	Oporrak			



GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho bea lortzeko asmoz hartutako erronkak ;-)



grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?



Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugari elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da berotegi-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.



%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarriko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreklamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.

CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU



Lunes

1

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

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

Fruta de temporada

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

Martes

2

Macarrones integrales con tomate

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

Miércoles

3

Alubias rojas con verduras locales

Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49

Jueves

4

Patatas a la riojana

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

Viernes

5

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

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con champiñones

Yogur

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76



8

Macarrones italiana con chorizo y salsa de tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

9

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

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

10

Crema de purrusalda

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Helado

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

11

Paella integral

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

12

Patatas guisadas Con carne de ave

Fajita integral de pollo y verduras

Fruta de temporada

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

15

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Lomo fresco con ensalada

Leche o yogur

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

16

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

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

Fruta de temporada

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

17

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

Croquetas de bacalao con ensalada

Fruta de temporada

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95

18

Cocido de alubias blancas Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

19

Macarrones integrales con tomate

Salmon al horno con salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimentón

Postre especial

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
29	30			
Vacaciones	Vacaciones			

JUNIO



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



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?



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.