AZAROA

CGIO. Nª Sª DEL CARMEN INDAUTXU

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 JAIA	**3** Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**4** Makarroi integralak tomatekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106	**5** Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74
9 Hegazti-zopa fideoekin Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaaa egositarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Esnea edo jogurta kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Patata tortila hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Pasta italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin Legatz-albondigen zuriketa patata eta kalabaziarekin Sasoiko fruta kCal:841 P:30 Lip:25 HC:123	**12** Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**13** Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:696 P:16 Lip:27 HC:93
16 Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Oilasko izterra labean jardinera erara Sasoiko fruta kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatak errioxar erara Txorizoarekin Legatza erregosia entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko eta barazki fajita Oilasko, tipula, azenario, kalabazin eta tomate saltsarekin Jogurta kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

GASCA Gastronomía Cantábrica

grupogasca.com

CGIO. Nª Sª DEL CARMEN INDAUTXU

BASALA

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 **Barazki-paella** Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin **Dilistak bertako barazkiekin** Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin **Sasoiko fruta** kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** **Bertako barazki-krema** Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin **Izokina labean errioxar erara** Tomate saltsa eta piper gorriekin **Sasoiko fruta** kCal:614 P:30 Lip:20 HC:77	**25** **Babarrun zurien lapikokoa** Patata, odoliki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin **Patata tortila hegalabur eta entsaladarekin** **Sasoiko fruta** kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**26** **Barazki-menestra** Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin **Solomoa marinatuta entsaladarekin** **Esnea edo jogurta** kCal:636 P:40 Lip:23 HC:60	**27** **Makarroi integralak tomatekin** **Abadira arrautzaztatua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105
30 **Dilistak bertako barazkiekin** Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin **Arrautza frijituak patata frijituekin** **Sasoiko fruta** kCal:713 P:36 Lip:24 HC:85				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

Gastronomía Cantábrica

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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?

Bazkaria	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

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

Bertako produktuekin sortutako menua

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

Karbono-arrasto txikiko menua

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

%100 bertoko menua

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

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

1169/2011 Erreglamenduaren 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. Nª Sª DEL CARMEN INDAUTXU

BASAL

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** **Lentejas con verduras locales** Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**4** Macarrones integrales con tomate Salmón al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106	**5** **Paella vegetal** Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** **Patatas guisadas** Con carne de ave Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74
9 Sopa de ave con fideos Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche o yogur kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Pasta italiana Con chorizo y salsa de tomate Blanqueta de albondigas de merluza con patata y calabacin Fruta de temporada kCal:841 P:30 Lip:25 HC:123	**12** Arroz integral con verduras locales Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**13** Crema de verduras locales Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada kCal:696 P:16 Lip:27 HC:93
16 Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton Muslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** **Paella vegetal** Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas a la riojana Con chorizo Merluza rebozada con ensalada Fruta de temporada kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Con pollo, cebolla, zanahoria, calabacin y salsa de tomate Yogur kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



20 de Noviembre: Día Universal del Niño

Desde 1989, este día está dedicado a todos los niños y niñas del mundo. Es día para fomentar la fraternidad entre los niños y las niñas del mundo, y promover su bienestar.

Gastronomía Cantábrica

grupogasca.com

CGIO. Nª Sª DEL CARMEN INDAUTXU

BASAL

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 **Paella vegetal** Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria **Lentejas con verduras locales** Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton **Fruta de temporada** kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** **Crema de verduras locales** Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria **Salmon al horno a la riojana** Con salsa de tomate y pimientos rojos **Fruta de temporada** kCal:614 P:30 Lip:20 HC:77	**25** **Cocido de alubias blancas** Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton **Tortilla de patata con ensalada** **Fruta de temporada** kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**26** **Menestra de verduras** Con guisante, zanahoria, judia verde, coliflor y coles de bruselas **Lomo adobado con ensalada** **Leche o yogur** kCal:636 P:40 Lip:23 HC:60	**27** **Macarrones integrales con tomate** **Abadejo a la romana con ensalada** **Fruta de temporada** kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105
30 **Lentejas con verduras locales** Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton **Huevos fritos con patatas fritas** **Fruta de temporada** kCal:713 P:36 Lip:24 HC:85				

¿Sabías qué?

Noviembre es el mes de las Táuridas y de las Leónidas. Las Táuridas son una lluvia de meteoros que proceden de la constelación de Tauro y que golpean la atmósfera a más de 100.000 kilómetros por hora.



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

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.