

## CGIO. N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> DEL CARMEN INDAUTXU

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**13** 

Makarroiak tomatearekin

Behi- eta txerri-hanburgesa  
plantxan txanpinoiekin

Esnekia

kCal:918 P:32 Lip:38 HC:111

**14**  

Porru eta ziazerba-krema

Patata eta tortila  
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:653 P:24 Lip:24 HC:83

**15** 

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

Indaba zuriak bertako

barazkiekin Patata, porru,  
azenario eta baratxuri erregosita  
eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160



**16** 

Lekak patatekin Azenario eta  
baratxuri eta piperrauts  
erregositarekin

Olasko-urdaiazpikoak labean  
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:888 P:54 Lip:43 HC:64

**17** 

Patatak errioxar erera  
Txorizoarekin

Abadira arrautzatzatua  
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:723 P:35 Lip:26 HC:86

**20** 

Barazki-menestra Ilar, azenario,  
leka berde, azalore eta  
bruselazarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:678 P:29 Lip:33 HC:63

**21** 

Babarrun gorrien lapikokoa

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

Oilasko-bularkia  
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:749 P:51 Lip:22 HC:87

**22**

Bertako barazki-krema Patata,  
leka berde, espinaka, porru,  
kalabaza eta azenariorekin

Legatz-albondigakgisatuak  
tomate eta piper gorriekin

Esnekia

kCal:753 P:26 Lip:21 HC:83

**23** 

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

**24** 

Pasta tomatearekin

Abadira arrautzatzatua  
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105

**27**  

Arroza tomatearekin

San jakoboa entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:853 P:16 Lip:28 HC:136

**28** 

Garbantzuak bertako  
barazkiekin Patata, porru,  
azenario eta baratxuri eta  
piperrauts erregositarekin

Arrautza frijituak patata  
frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:786 P:33 Lip:31 HC:92

**29**  

Barazki-krema Patata, leka berde,  
espinaka, porru, kalabaza eta  
azenariorekin

Txahal-gisatua barazki-saltsan  
Azenario, porru eta tomaterekin  
Jogurta

kCal:696 P:44 Lip:22 HC:75

**30**

Dilistakbertakobarazkiekin  
Patata, porru, azenario eta  
baratxuri eta piperrauts  
erregositarekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:768 P:49 Lip:27 HC:79



### ODS helburuekiko dugun konpromisoa

Gure menuak lantzean, mundu hobea lortzeko asmoz  
eskuratutako erronkak izaten ditugu gogoan beti ;-)



# ZER AURKITUKO DUZU



**Oliba-olio birjina:** Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



**Iododun gatza:** Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.

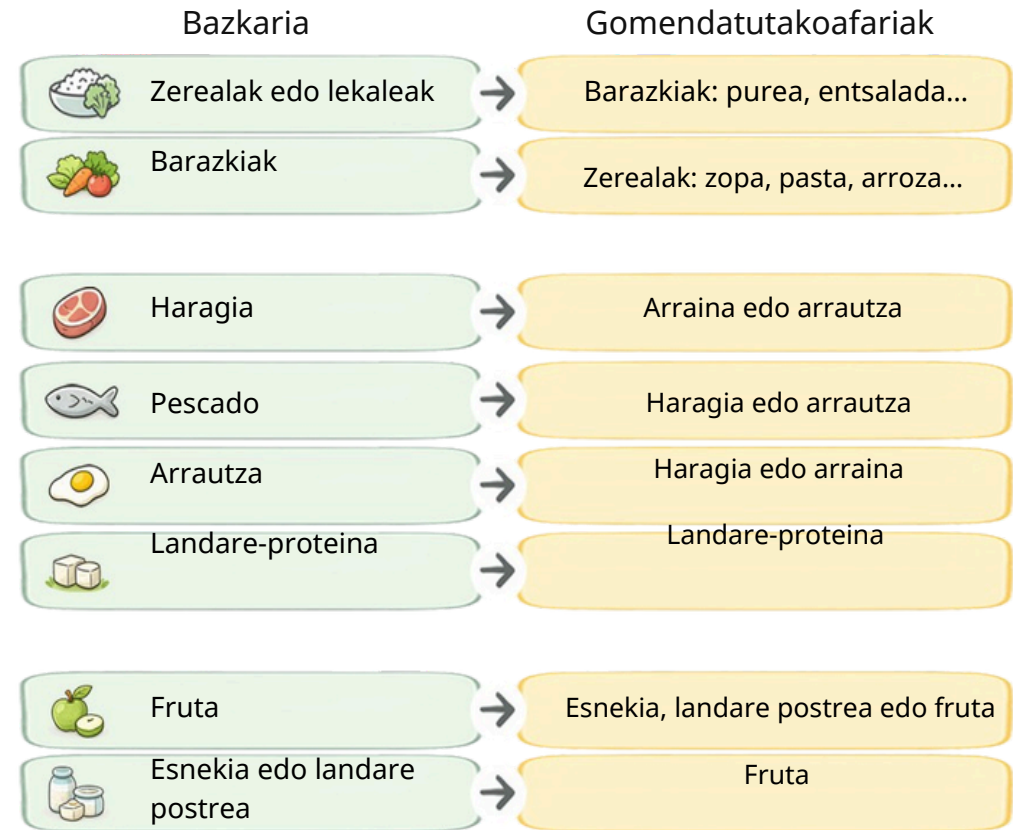


**Ogi integrala:** Astean bitan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da .



**Fruta freskoa beti:** Honako barietate hauek sartzen 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 ingurunean ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak gehituz.



**Karbono-arrasto txikiko menua**

Berotegi efektuko gasen emisioaren inpaktu txikia izateagatik bereizten den menua da, elaborazio prozesutik kontsumitu arte.



**%100 bertako menua**

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

\* Menu basala ez den plateraren izena. CM=Kalitate hobetua

1169/2011 Erregelamenduaren arabera, eskuragarri dago plater bakoitzaren alergenoen deklarazioa. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.

# ABRIL

Lunes

13 

Macarrones con tomate

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con champiñones

Lácteo

kCal:918 P:32 Lip:38 HC:111

20 

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:678 P:29 Lip:33 HC:63

27  

Arroz con tomate

San jacobó con ensalada

Fruta de temporada

kCal:853 P:16 Lip:28 HC:136

Martes

14  

Crema de puerros y espinacas

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:653 P:24 Lip:24 HC:83

21 

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

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:749 P:51 Lip:22 HC:87

28 

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

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:786 P:33 Lip:31 HC:92

Miércoles

15 

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria  
Alubias blancas con verduras

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

Fruta de temporada

kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160

22

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

Albondigas de merluza guisadas con tomate y pimientos rojos

Lácteo

kCal:753 P:26 Lip:21 HC:83

29  

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

Guisado de ternera en salsa de verduras Con zanahoria, puerro y tomate

Yogur

kCal:696 P:44 Lip:22 HC:75

Jueves

16 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Jamoncitos al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:888 P:54 Lip:43 HC:64

23 

Arroz integral con verduras locales 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

30

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

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:768 P:49 Lip:27 HC:79

Viernes

17 

Patatas a la riojana Con chorizo

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:723 P:35 Lip:26 HC:86

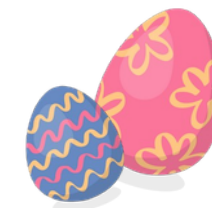
24 

Pasta con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105



## 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.