

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## ¿Sabías qué?

Este día se originó en el siglo XIX, cuando los trabajadores de todo el mundo luchaban por condiciones de trabajo justas y seguras.



1

Festivo

4

Macarrones integrales italiana  
Con chorizo y salsa de tomate  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:840 P:37 Lip:34 HC:97

5

Alubias rojas estofadas  
con patata, chorizo, puerro,  
zanahoria y refrito de ajo y  
pimenton  
Merluza con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:685 P:41 Lip:16 HC:95

6



Brocoli con patatas  
zanahoria y refrito de ajo y  
pimenton  
Salchichas frescas de ave  
cocidas con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:1024 P:37 Lip:54 HC:96

7



Paella vegetal  
Con pimiento rojo,  
guisante, judía 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

8



Crema de purrusalda  
Lomo fresco a la plancha con  
zanahoria y calabacin  
Lácteo

kCal:665 P:42 Lip:21 HC:75

11



Cremade puerros y espinacas  
Albondigas de vacuno y cerdo  
guisadas a la jardinera Con  
patata, zanahoria, judía verde y  
guisante  
Quesito

kCal:789 P:26 Lip:40 HC:76



12



Patatas en salsa verde  
Pechuga de pollo con ensalada  
Fruta de temporada

kCal:731 P:40 Lip:24 HC:87

13



Macarrones italiana Con chorizo  
ysalsade tomate  
Abadejo a la romana con  
ensalada  
Fruta de temporada

kCal:782 P:37 Lip:24 HC:105

14



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

15

Paella integral de carne Con  
carne picada, pimiento rojo,  
guisante, judía verde y zanahoria  
Merluza al horno a la riojana  
Con salsa de tomate y pimientos  
rojos  
Fruta de temporada

kCal:741 P:29 Lip:18 HC:117



## 17 de Mayo: Día Mundial del Reciclaje

Para concienciar a la población sobre la importancia de tratar los residuos como corresponden para proteger el medio ambiente.



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

[grupogasca.com](http://grupogasca.com)


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

Lunes

18  

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:732 P:56 Lip:25 HC:65

25 

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

Martes

19 

Arroz con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

26 

Crema de purrexalda

Empanadillas de bonito con ensalada

Lácteo

kCal:750 P:18 Lip:31 HC:102

Miércoles

20

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

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos

Leche o yogur

kCal:769 P:34 Lip:39 HC:69

27 

Alubias blancas con verduras

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

Jueves

21 **Comida Especial  
Elegida por 6<sup>o</sup> de Primaria**

28

Pasta integral con tomate

Salmon al horno en salsa verde

Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:737 P:35 Lip:22 HC:98

Viernes

22 **Santa Joaquina**29 

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

Lomo adobado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:839 P:51 Lip:32 HC:85

**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?

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.

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

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



## Bazenekien?

Egun honek XIX. mendean sortu zen, mundu osoko langileak lan-baldintza justu eta seguruen alde borrokatzen ari zirenean.



1

Jaia

4

Makarroi integralak italiar erera Txorizoa eta tomate saltsarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:840 P:37 Lip:34 HC:97



11



Porru eta ziazerba-krema

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak jardineran Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Gazta txikia

kCal:789 P:26 Lip:40 HC:76

5

Babarrun gorri erregosiak

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

Legatza entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:685 P:41 Lip:16 HC:95

12



Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:40 Lip:24 HC:87

6



Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Hegazti saltxitxafreskoak egosiak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:1024 P:37 Lip:54 HC:96

13



Makarroiak italiar erera Txorizoa etatomate saltsarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:782 P:37 Lip:24 HC:105

7



Barazki-paella

Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

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

Sasoiko fruta

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

14



Garbantuak bertako barazkiekin

Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105

8



Porrusalda krema

Solomo freskoa plantxan kalabazinarekin eta azenarioekin

Esnekia

kCal:665 P:42 Lip:21 HC:75

15

Haragi-paella integrala Haragi xehatua, piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Legatza labeannerioxarerara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:741 P:29 Lip:18 HC:117



## Maiatzak 17: Birziklapenaren Mundu Eguna

Ingurumena babestearren, biztanleria hondakinen tratamendu egokiaren garrantziaz kontzientziatzeko.



Gastronomía Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



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

Astelehena

18  

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:732 P:56 Lip:25 HC:65

25 

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

Dilistak bertako barazkiekin

Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

Asteartea

19 

Arroza tomatearekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

26 

Porrusalda krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Esnekia

kCal:750 P:18 Lip:31 HC:102

Asteazkena

20

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin Txahal-hanburgesa 100% labean piper gorriekin

Esnea edo jogurta

kCal:769 P:34 Lip:39 HC:69

27 

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

Osteguna

21 

Janari berezia  
LH 6. mailakoek aukeratua

28

Pasta integrala tomatearekin

Izokina labean saltsa berdean

Arrautzaa egosia eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:737 P:35 Lip:22 HC:98

Ostirala

22 

Santa Joaquina

29 

Berdel marmitakoa Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin Txerri-solomo marinatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:829 P:51 Lip:32 HC:85



**ODS helburuekiko dugun konpromisoa**

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



Gastronomía Cantábrica  
Profesionales de la alimentación



# ZER AURKITUKO DUZU



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



**Iododun gatz:** 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 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 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.