EL CARMEN INDAUTXU

ABENDUA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 Porru eta ziazerba krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:591 P:39 Lip:18 HC:64	**2** Makarroi integralak tomatearekin Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:905 P:30 Lip:39 HC:106	**3** Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin Abadexua arrauztatuta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:600 P:28 Lip:17 HC:83	**4** Garbantzuak bertoko barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Sasoikofruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158
7 **Jaia**	**8** **Jaia**	**9** Arroza tomatearekin Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**10** Makarroiak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:749 P:43 Lip:19 HC:101	**11** Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin Patata tortila entsaladarekin Esnea edo jogurta kCal:697 P:31 Lip:36 HC:58
14 Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**15** Patatak saltsa berdean Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:785 P:22 Lip:35 HC:95	**16** Makarroi integralak tomatekin eta txorizoarekin Abadira labean marinel saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:31 Lip:15 HC:108	**17** Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:792 P:39 Lip:32 HC:88	**18** Porru eta ziazerba-krema Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Postre berezia kCal:869 P:34 Lip:40 HC:88

Abenduak 10: Giza Eskubideen Eguna

1948an, Nazio Batuen Batzar Nagusiak Giza Eskubideen Adierazpen Unibertsala onartu zuen eguna ospatzen da, printzipio horiek herri eta nazio guztientzako ideal komun gisa aldarrikatuz.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

EL CARMEN INDAUTXU

ABENDUA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
21	**22**	**Jaia**		
Makarroiak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Gazta txikia	Bertakobarazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta			
kCal:733 P:28 Lip:28 HC:92	kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67			

Bazenekin?

Mexikon, XVI. mendean zehar, Aztekak Gabon gaueko indioilarra prestatzen lehenak izan ziren. Hauek, Hernan Cortés konkistatzailearentzat egin zuten eta haren gustokoa izan ondoren, Espainara eraman zuen.



GIHkin dugun konpromisoa

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

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU



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	Gomendatutakoafaria
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

Menuareniraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako 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 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.

EL CARMEN INDAUTXU

DICIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur kCal:591 P:39 Lip:18 HC:64	**2** Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada kCal:905 P:30 Lip:39 HC:106	**3** Patatas guisadas Con carne de ave Abadejo rebozado con ensalada Fruta de temporada kCal:600 P:28 Lip:17 HC:83	**4** Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158
7 **Festivo**	**8** **Festivo**	**9** Arroz con tomate 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	**10** Macarrones italiana Con chorizo y salsa de tomate Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:749 P:43 Lip:19 HC:101	**11** Crema de verduras locales Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Tortilla de patata con ensalada Leche o yogur kCal:697 P:31 Lip:36 HC:58
14 Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**15** Patatas en salsa verde San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada kCal:785 P:22 Lip:35 HC:95	**16** Macarrones integrales con tomate y chorizo Abadejo al horno en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimenton Frutade temporada kCal:704 P:31 Lip:15 HC:108	**17** Alubias rojas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refirto de ajo y pimenton Tortilla de patata con ensalada Frutade temporada kCal:792 P:39 Lip:32 HC:88	**18** Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Postre especial kCal:869 P:34 Lip:40 HC:88

10 de Diciembre: Día de los Derechos Humanos
Se conmemora el día en que, en 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de Derechos Humanos, proclamando sus principios como “un ideal común para todos los pueblos y naciones”.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

EL CARMEN INDAUTXU

DICIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21 Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Quesitos kCal:733 P:28 Lip:28 HC:92	**22** Crema de verduras locales Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Muslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67	**23** **Festivo**		

¿Sabías qué?

EnMéxico, durante el siglo XVI, los aztecas fueron los primeros en preparar el pavo de Nochebuena. Lo hicieron para el conquistador Hernán Cortés, a quien le gustó y lo llevó a España.



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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

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 sostenibleque 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 unmenú 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.