

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5



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

Arrautza frijituak patata frijituekin

Gazta txikia

kCal:690 P:38 Lip:26 HC:74

6



Berdel marmitakoa patata, hgalabur, piper gorri eta tomatearekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:687 P:50 Lip:20 HC:76

7



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

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

Sasoikofruta

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

8

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Izokina labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:697 P:34 Lip:16 HC:106

9



Lekak patatekin azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:801 P:28 Lip:41 HC:72

12

Jaia

13



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

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

Sasoiko fruta

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

14

Makarroiak tomatearekin

Patata eta hegialbur tortila labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:890 P:26 Lip:37 HC:112

15



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

Fajitak barazki eta oilaskoarekin

Jogurta

kCal:576 P:37 Lip:12 HC:75

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Abadira labelean entsaladarekin

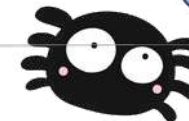
Sasoiko fruta

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



19

Porru eta ziazerba-krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:746 P:21 Lip:35 HC:88

20

Arroza bertokobarazkiekin
Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin

Dilistak bertako barazkiekin
Porrua, zanahoria eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

21

Makarroiak txorizo eta tomatearekin

Legatza labean saltsa berdean
Arrautza egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109

22

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

Patata-tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:812 P:38 Lip:35 HC:86

23

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

26

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

27

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

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

kCal:641 P:21 Lip:23 HC:84

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin

Abadira labean errioxar erara
Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:689 P:38 Lip:16 HC:98

29

Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:62 Lip:25 HC:82

30

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97



GIHkin dugun konpromisoa

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



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5



Lentejas con verduras locales

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

Huevos fritos con patatas fritas

Quesitos

kCal:690 P:38 Lip:26 HC:74

6



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

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:687 P:50 Lip:20 HC:76

7



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

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

Fruta de temporada

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

8

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:697 P:34 Lip:16 HC:106

9



Vainas con patatas con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:801 P:28 Lip:41 HC:72

12

Festivo

13



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

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

Fruta de temporada

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

14

Macarrones con tomate

Tortilla de patata y atun al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:890 P:26 Lip:37 HC:112

15



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

Fajitas con verduras y pollo

Yogur

kCal:576 P:37 Lip:12 HC:75

16

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Abadejo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



Lunes

19  

Crema de puerros y espinacas

Empanadillas de bonito con ensalada

Leche o yogur

kCal:746 P:21 Lip:35 HC:88

26 

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

20 

Arroz 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

27  Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria
Tortilla de patata con ensalada
Yogur

kCal:641 P:21 Lip:23 HC:84

Miércoles

21 

Macarrones con chorizo y tomate

Merluza al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109

28

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

Abadejo al horno a la riojana
Con salsa de tomate y pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:689 P:38 Lip:16 HC:98

Jueves

22 

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:38 Lip:35 HC:86

29  

Brocoli con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:804 P:62 Lip:25 HC:82

Viernes

23 

Patatas a la riojana Con chorizo

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

30

Macarrones integrales con tomate

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

**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 ;-)



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 afaria?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutakoafaria

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 jasagarri 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 ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

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



%100 bertoko menua

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

* Oinarritzko 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.