

EL CARMEN INDAUTXU

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

2

3

4

Jaia

Jaia

Jaia

Jaia

7

**Ez dago jantoki
zerbitzurik**

8

Paella begetala Piper gorri
leka berde eta azenariorekin
Indaba zuriak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratzuri erregosita
eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

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

9

Patata gisatuak
Hegazti haragiarekin
Izokina labean entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:762 P:37 Lip:34 HC:74

10

Dilistak bertako barazkiekin
Patata,porru, azenario eta
baratzuri eta piperrauts
erregositarekin
Tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:707 P:38 Lip:26 HC:79

11

Bertako barazki-krema Patata,
lekaberde, espinaka, porru,
kalabaza eta azenariorekin
Hegazti san jakoboa
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:683 P:14 Lip:30 HC:88

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da.Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroituz eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



EL CARMEN INDAUTXU

Astlehena

14  

Barazki-menestra Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin
Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:595 P:39 Lip:19 HC:63

21 

Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Sasoiko fruta

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

28  

Lekapatatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:952 P:31 Lip:54 HC:79

Asteartea

15 

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin
Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

22

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

Jogurta

kCal:760 P:56 Lip:23 HC:78

29 

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

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:684 P:44 Lip:18 HC:86

Asteazkena

16  

Porru eta ziazerba-krema

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Esnea edo jogurta

kCal:659 P:25 Lip:32 HC:63

23 

Pasta tomatearekin

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30 

Makarroi integralak tomatekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116

Osteguna

17

Pasta integrala

Legatz arrautzatua

Sasoiko fruta

kCal:626 P:31 Lip:22 HC:79

24 

Patatak saltsa berdean

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:873 P:33 Lip:45 HC:81

Ostirala

18 

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

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

25

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

Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88



GIHkin dugun konpromisoa

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



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 afariak?

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 berotegi-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.

* 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
No hay servicio de comedor	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	Patatas guisadas Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada kCal:762 P:37 Lip:34 HC:74	Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Tortilla con ensalada Fruta de temporada kCal:707 P:38 Lip:26 HC:79	Cremade verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada kCal:683 P:14 Lip:30 HC:88

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



EL CARMEN INDAUTXU

Lunes

14  

Menestra de verduras Con guisante, zanahoria, judía verde, coliflor y coles de bruselas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:595 P:39 Lip:19 HC:63

21 

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

locales Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Fruta de temporada

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

28  

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón
Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Fruta de temporada

kCal:952 P:31 Lip:54 HC:79

Martes

15 

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

22

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria
Contramuslo de pollo al horno a la jardinera Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Yogur

kCal:760 P:56 Lip:23 HC:78

29 

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

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:684 P:44 Lip:18 HC:86

Miércoles

16  

Crema de puerros y espinacas
Huevos fritos con patatas fritas
Leche o yogur

kCal:659 P:25 Lip:32 HC:63

23 

Pasta con tomate
Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

30 

Macarrones integrales con tomate

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116

Jueves

17
Pasta integral

Merluza rebozada

Fruta de temporada

kCal:626 P:31 Lip:22 HC:79

24 

Patatas en salsa verde
Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:873 P:33 Lip:45 HC:81

Viernes

18 

Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón
Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

25

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

Fruta de temporada

kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88



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.