

EL CARMEN INDAUTXU

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Ez dago jantoki zerbitzurik	Paella begetala Piper gorri 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	Patata gisatuak Hegazti haragiarekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:762 P:37 Lip:34 HC:74	Dilistak bertako barazkiekin Patata,porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:707 P:38 Lip:26 HC:79	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 oroitzen 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

Astelehena

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

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin
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

Oilasko izterra labean jardinera erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin
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.

* 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.



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.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



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

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

Miércoles

16  

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

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

Jueves

17
Pasta integral

Merluza rebozada

Fruta de temporada

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

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

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

22

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

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Yogur

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

23 

Pasta con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

24 

Patatas en salsa verde

Contramuslo de pollo al horno a la jardinera Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Fruta de temporada

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

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

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

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

30 

Macarrones integrales con tomate

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

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



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^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

EKAINA

Astelehena

1 

Barazki-paella piper gorriarekin, ilarrekin, lekekin eta azenarioarekin

Dilistak bertako barazkiekin

Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

Asteartea

2  

Makarroi integralak tomatearekin

Legatza arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

Asteazkena

3 

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

Sasoiko fruta

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49

Osteguna

4 

Patatak errioxar erara

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoikofruta

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

Ostirala

5 

Bertako barazki-krema

Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin
Behi-eta txerri-albondigak gisatuak txanpinoiekin

Jogurta

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76

8  

Makarroiak italiar erara txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

9 

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

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

10 

Porrusalda krema
Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin
Izozkia

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

11

Paella integrala

Legatza labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

12 

Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin

Oilasko fajita integrala barazkiekin

Sasoiko fruta

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

15 

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Solomo freskoa entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

16 

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

17  

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

Sasoiko fruta

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95

18  

Babarrun zurien lapikokoa
Patata, odolki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Patata tortilla entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

19

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labeen marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Postre berezia

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129



Ekainak 5: Ingurumenaren Nazioarteko Eguna

Orain dela 50 urte baino gehiago, Ingurumenaren Mundu Eguna ingurumen-dibulgaziorako munduko plataformarik handiena ohi da, eta milioika pertsonak ospatzen dute mundu osoan zehar.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

EKAINA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

23

24

25

26

Oporrak

Oporrak

Oporrak

Oporrak

Oporrak

29

30

Oporrak

Oporrak



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 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 ekoiztako 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 ekoiztako 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.

CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU



Lunes

1

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

2

Macarrones integrales con tomate

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

Miércoles

3

Alubias rojas con verduras locales

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49

Jueves

4

Patatas a la riojana

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

Viernes

5

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

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con champiñones

Yogur

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76



JUNIO

8

Macarrones italiana con chorizo y salsa de tomate

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

9

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

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

10

Crema de purrusalda

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Helado

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

11

Paella integral

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

12

Patatas guisadas Con carne de ave

Fajita integral de pollo y verduras

Fruta de temporada

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

15

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Lomo fresco con ensalada

Leche o yogur

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

16

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

17

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

Croquetas de bacalao con ensalada

Fruta de temporada

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95

18

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

19

Macarrones integrales con tomate

Salmon al horno con salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimentón

Postre especial

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. Nª Sª DEL CARMEN INDAUTXU

JUNIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
29	30			
Vacaciones	Vacaciones			



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^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



Festivo

¿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.



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 purreusalda
Lomo fresco a la plancha con
zanahoria y calabacín
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


CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18  Vainas con patatas Con
zanahoria y refrito de ajo y
pimentonMuslo de pollo al horno con
ensalada

Fruta de temporada

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

19 

Arroz con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

20

Crema de verduras locales Con
patata, judia verde, espinaca,
puerro, calabaza y zanahoriaHamburguesa 100% vacuno a
la plancha con pimientos rojos

Leche o yogur

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

21 **Comida Especial**
Elegida por 6º de Primaria22 **Santa Joaquina**25 

Paella vegetal

Con pimiento rojo,
guisante, judia verde y zanahoriaLentejas con verduras locales
Con patata, puerro, zanahoria y
refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

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

26 

Crema de purrusalda

Empanadillas de bonito con
ensalada

Lácteo

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

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

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

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 ODSEn la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre
presente los retos adquiridos con la intención de lograr un
mundo mejor :-)Gastronomía
Cantábrica
Procedimientos de Elaboración
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 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^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1



Jaia

Bazenekien?

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



4

Makarroi integralak italiar erara 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 erara Txorizoa etatomate saltsarekin

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7



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

14



Garbantzuak 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 azenarioarekin

Esnekia

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

15

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

Legatza labeanerrioxarerara 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^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

18  

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

19 

Arroza tomatearekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

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

21 

Janari berezia
LH 6. mailakoek aukeratua

22 

Santa Joaquina

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

26 

Porrusalda krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Esnekia

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

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

28

Pasta integrala tomatearekin

Izokina labean saltsa berdean

Arrautzaa egosia eta ilarrekin

Sasoiko fruta

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

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
El placer de la alimentación
grupogasca.com



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?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afariak

Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: zopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, landare postrea edo fruta



Esnekia edo landare postrea



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 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.

CGIO. N^a S^a DEL CARMEN INDAUTXU

Astelehena

13 

Makarroiak tomatearekin

Behi- eta txerri-hanburgesa
plantxan txanpinoiekin

Esnekia

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

Asteartea

14  

Porru eta ziazerba-krema

Patata eta tortila
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

Asteazkena

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

Osteguna

16 

Lekak patatekin Azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Olasko-urdaiazpikoak labean
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

Ostirala

17 

Patatak errioxar erara
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 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?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afariak

Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: zopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, landare postrea edo fruta



Esnekia edo landare postrea



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 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 brúsculas

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

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

27  

Arroz con tomate

San jacob 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?

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.