

# IKAST. BEGOÑAZPI

BASAL



# JUNIO

Lunes

**1**

Macarrones integrales con tomate

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

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

**8**

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

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada  
kCal:793 P:26 Lip:40 HC:78

**15**

Macarrones integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

Martes

**2**

Paella de carne Carne de ave, pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

**9**

Macarrones integrales con salsa aurora

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:944 P:46 Lip:32 HC:115

**16**

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

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

Fruta de temporada

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

Miércoles

**3**

Ensalada mixta Con lechuga, huevo cocido, aceituna, espárragos y tomate

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

Yogur  
kCal:708 P:33 Lip:23 HC:90

**10**

Vainas con zanahoria

Tortilla de patata con ensalada

Leche

kCal:628 P:21 Lip:29 HC:73

**17**

Patatas guisadas Con carne de ave

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

Fruta de temporada

kCal:699 P:33 Lip:24 HC:86



Jueves

**4**

Patatas a la riojana Con chorizo

Cabracho a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:801 P:39 Lip:31 HC:90

**11**

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

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

**18**

Crema de calabaza con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:649 P:22 Lip:27 HC:77

Viernes

**5**

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

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

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



**12**

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:667 P:44 Lip:22 HC:72

**19**

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

San jacob con ensalada

Yogur bebible

kCal:810 P:30 Lip:28 HC:106



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



# IKAST. BEGOÑAZPI

BASAL



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

JUNIO



## 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 ;-)



Profesionales de la alimentación

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



# QUE VAS A ENCONTRAR EN NUESTROS MENÚS



**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.