

IKAST. BEGOÑAZPI

BASAL



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MAYO

¿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

1



Festivo

4

Vainas con zanahoria

Lomo fresco a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:490 P:31 Lip:15 HC:6



5

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

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:711 P:29 Lip:16 HC:116



6



Macarrones integrales con tomate

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

Yogur

kCal:802 P:37 Lip:9 HC:140

7

Sopa de ave con fideos Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:660 P:28 Lip:30 HC:67

8

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

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:767 P:49 Lip:21 HC:97

11

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:702 P:41 Lip:17 HC:97

12

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:632 P:20 Lip:22 HC:88

13

Cocido de garbanzos Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Muslo de pollo al horno con ensalada

Leche

kCal:897 P:70 Lip:31 HC:83

14

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con champinones

Fruta de temporada

kCal:805 P:27 Lip:41 HC:74

15

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



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.



grupogasca.com



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



18

Pure de zanahoria con picatostes integrales

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

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

19

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

Fajita integral de pollo y verduras con ensalada

Fruta de temporada

kCal:771 P:37 Lip:17 HC:116



20

Ensalada de arroz Con lechuga, huevo cocido, atún, pimiento rojo, maíz y aceituna

Salmon al horno con ensalada

Yogur

kCal:853 P:39 Lip:36 HC:89

21

Macarrones integrales con tomate

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

Fruta de temporada

kCal:774 P:35 Lip:8 HC:140

22

Patatas a la riojana Con chorizo

Albondigas de merluza guisadas con tomate y pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:840 P:32 Lip:25 HC:92

25

Crema de porrusalda con picatostes integrales Con patata, puerro, zanahoria y calabaza

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:640 P:20 Lip:22 HC:90

26

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

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:883 P:29 Lip:14 HC:163

27

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

Pechuga de pollo a la plancha con champinones

Yogur

kCal:715 P:52 Lip:21 HC:76

28

Espaguetis integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Cabracho a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:860 P:41 Lip:29 HC:109

29

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

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada
kCal:915 P:38 Lip:41 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 :-)



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.