

# CGIO. N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> MERCEDES VITORIA

BASAL

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

8

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

**Tortilla de patata y atun al horno con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101

15

**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

Martes

2

**Vainas con patatas** Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

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

Fruta de temporada

kCal:644 P:33 Lip:21 HC:75

9

**Crema de purreusalda**

**Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas**

Natillas

kCal:902 P:26 Lip:48 HC:89

16

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

**Tortilla de patata al horno con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:808 P:31 Lip:30 HC:104

Miércoles

3

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

**Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:827 P:32 Lip:32 HC:103

10

**Macarrones integrales bolognesa** Con carne de ave y salsa de tomate

**Cabracho a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:926 P:41 Lip:32 HC:115

17

**Menestra de verduras** Con guisante, zanahoria, judía verde, coliflor y coles de bruselas

**Muslo de pollo asado con ensalada**

Leche o yogur

kCal:934 P:58 Lip:50 HC:58



Jueves

4

**Macarrones integrales con tomate**

**Abadejo a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

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

11

**Arroz con tomate**

**Pechuga de pollo con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:799 P:34 Lip:17 HC:128

18

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

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

Fruta de temporada

kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159

Viernes

5

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

**Guisado de ternera con ensalada**

Yogur

kCal:696 P:44 Lip:22 HC:75

12

**Patatas guisadas** Con carne de ave

**Lomo fresco a la plancha a la jardinera** Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Fruta de temporada

kCal:652 P:43 Lip:19 HC:75

19

**Macarrones integrales italiana** Con chorizo y salsa de tomate

**Merluza al horno en salsa marinera** Con zanahoria, guisante, tomate y pimentón

Postre especial

kCal:896 P:35 Lip:26 HC:127



JUNIO



## 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. N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> MERCEDES VITORIA

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22  

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

23 

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

Pavo guisado con champinones

Fruta de temporada

kCal:543 P:39 Lip:11 HC:68

24 

Arroz con tomate

Merluza al horno meniere

Fruta de temporada

kCal:736 P:31 Lip:10 HC:131

25  

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

Tortilla de patata al horno con ensalada

Quesitos

kCal:814 P:32 Lip:35 HC:93

26 

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

29 

Crema de calabaza Con patata, puerro y zanahoria

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:669 P:18 Lip:29 HC:83

30  

Macarrones con tomate

Lomo adobado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:31 Lip:26 HC:113



## 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 ;-)



Gastronomía Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

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.