

CGIO. N^a S^a MERCEDES VITORIA

BASAL

MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



¿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



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

Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Fruta de temporada

kCal:952 P:31 Lip:55 HC:79



5



Alubias rojas estofadas Con patata, chorizo, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:848 P:48 Lip:29 HC:98

6

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Tortilla de patata y atun al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:938 P:30 Lip:41 HC:112

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 purrusalda

Fajita integral de pollo y verduras

Leche o yogur

kCal:671 P:27 Lip:21 HC:88

11

Paella de carne Con carne picada, pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Cabracho al horno en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimenton

Fruta de temporada

kCal:774 P:30 Lip:21 HC:117

12



Patatas a la riojana Con chorizo

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:806 P:40 Lip:34 HC:82

13

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

Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:847 P:31 Lip:35 HC:101

14



Macarrones integrales con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

15



Crema de puerros y espinacas

Muslo de pollo asado con ensalada

Quesito con membrillo

kCal:856 P:53 Lip:43 HC:62



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

gropogasca.com



CGIO. N^a S^a MERCEDES VITORIA

BASAL

Lunes

18  

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

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

Yogur bebible

kCal:680 P:34 Lip:22 HC:79

25

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia 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

Martes

19

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

Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria

Fruta de temporada 

kCal:949 P:66 Lip:39 HC:80

26 

Crema de purrexalida

Empanadillas de bonito con ensalada

Flan

kCal:771 P:19 Lip:31 HC:105

Miércoles

20 

Arroz con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:770 P:30 Lip:19 HC:121

27

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

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

Jueves

21

Macarrones integrales bolognesa Con carne de ave y salsa de tomate

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119

28

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Bacalao al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:839 P:52 Lip:22 HC:109

Viernes

22 

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

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:629 P:32 Lip:19 HC:80

29

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

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:720 P:53 Lip:18 HC:86



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.