

# LAUAXETA IKASTOLA

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



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

**Cabracho al horno con ensalada**

**Quesito con membrillo**

kCal:704 P:29 Lip:16 HC:1



5



**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



6



**Macarrones integrales con tomate**

**Abadejo a la romana con ensalada**

**Fruta de temporada**

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

7



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

**Muslo de pollo con salteado campestre** Con judía verde, zanahoria, judía amarilla, berenjena y cebolla

**Fruta de temporada**

kCal:823 P:68 Lip:19 HC:94

8



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

**Lomo adobado con patatas fritas**

**Fruta de temporada**

kCal:659 P:37 Lip:21 HC:79

11

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

**Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada**

**Fruta de temporada**

kCal:857 P:47 Lip:38 HC:80

12



**Espirales con tomate**

**Pechuga de pollo con ensalada**

**Fruta de temporada**

kCal:855 P:45 Lip:22 HC:120

13



**Lentejas estofadas** Con patata, chorizo, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

**Abadejo a la romana con ensalada**

**Fruta de temporada**

kCal:768 P:45 Lip:24 HC:94

14



**Crema de purrusalda**

**Huevos fritos con patatas fritas**

**Natillas caseras**

kCal:692 P:23 Lip:31 HC:78

15

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

**Merluza fresca 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



# LAUAXETA IKASTOLA

BASAL



MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



18

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

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67

25

Crema de puerros y espinacas

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:830 P:25 Lip:44 HC:81

19

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

Arroz con tomate

Fruta de temporada

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



20

Brocoli con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Guiarra de cerdo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:819 P:46 Lip:30 HC:89

27

Espaguetis integrales con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

21

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

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:806 P:36 Lip:32 HC:93

28

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Empanadillas de bonito con ensalada

Helado

kCal:832 P:22 Lip:37 HC:101

22

Macarrones integrales con tomate

Salmon al horno con ensalada

Yogur casero

kCal:839 P:41 Lip:30 HC:97

29

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

Tortilla de patata y chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:841 P:36 Lip:31 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 :-)



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.