

LAUAXETA IKASTOLA

BASAL



Lunes

1

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

San jacob de ave con ensalada

Fruta de temporada

kCal:713 P:17 Lip:32 HC:86

8

Crema de puerros y espinacas
Pechuga de pollo con ensalada

Natillas caseras

kCal:692 P:35 Lip:23 HC:84

15

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

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:795 P:25 Lip:40 HC:80

Martes

2

Macarrones con tomate

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

9

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

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con champinones

Fruta de temporada

kCal:813 P:31 Lip:43 HC:72

16

Caracolillos con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

Miércoles

3

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

Arroz integral con verduras locales Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

10

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

Tortilla de patata y atun con ensalada

Fruta de temporada

kCal:819 P:35 Lip:28 HC:105

17

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

Muslo de pollo al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:661 P:56 Lip:28 HC:43



Jueves

4

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

Huevos fritos euskolabel con ensalada

Yogur casero

kCal:659 P:26 Lip:30 HC:65

11

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Pescado fresco a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:901 P:42 Lip:30 HC:116

18

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

Tortilla de patata con ensalada

Postre especial

kCal:933 P:34 Lip:32 HC:126

Viernes

5

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

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

Fruta de temporada

kCal:716 P:41 Lip:18 HC:97

12

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

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

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

19

Festivo



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



LAUAXETA IKASTOLA

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 ;-)



GASCA 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.