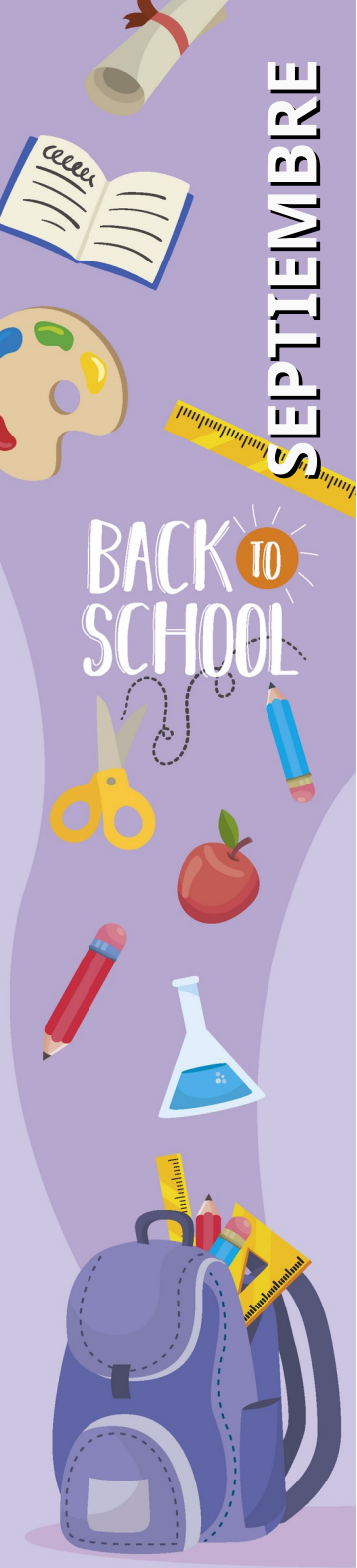




LAUAXETA IKASTOLA

BASAL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Festivo	Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Arroz integral con verduras locales Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria Yogur kCal:815 P:34 Lip:8 HC:151	Espirales italiana Con chorizo y salsa de tomate Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:749 P:43 Lip:19 HC:101	Ensalada mixta Con lechuga, huevo cocido, aceituna, espárragos y tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada kCal:609 P:24 Lip:36 HC:44

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

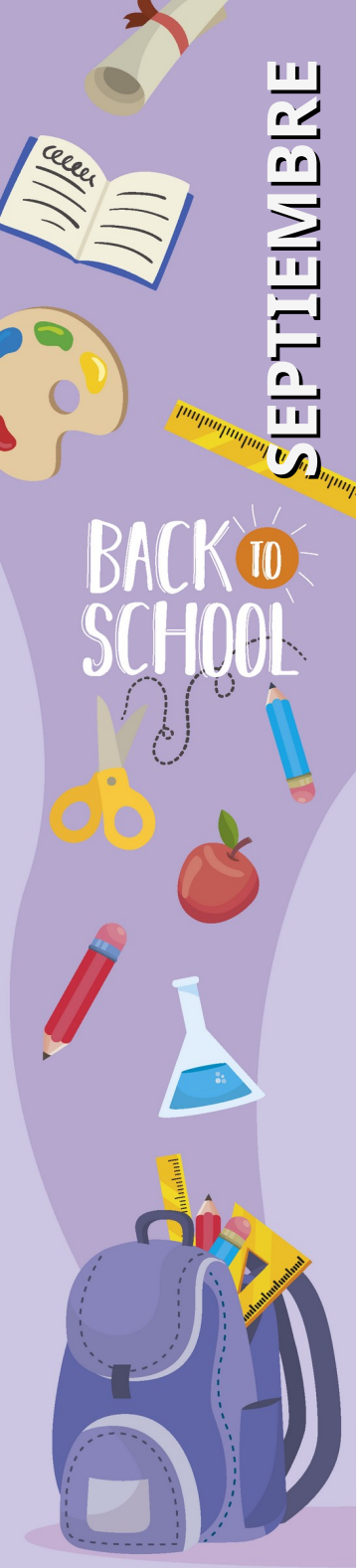
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





LAUAXETA IKASTOLA

BASAL



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14



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

Croquetas de bacalao con ensalada

Fruta de temporada

kCal:730 P:19 Lip:29 HC:93

21



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

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

Fruta de temporada

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

28



Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Merluza al horno con ensalada

Helado

kCal:643 P:37 Lip:21 HC:70

15



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

Macarrones integrales con tomate

Fruta de temporada

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

22



Caracillos con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

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

29



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

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:766 P:34 Lip:28 HC:94

16



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

Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras

Yogur casero

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

23

Crema de calabaza local

Fajita integral de pollo guisado y verduras con patatas fritas Con pollo, cebolla, zanahoria, calabacín y salsa de tomate

Leche

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

30

Macarrones integrales con tomate

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

17



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

Pescado fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:834 P:32 Lip:27 HC:115

24

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

18

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

25



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

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:809 P:32 Lip:43 HC:70



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.