# CGIO. REINA INMACULADA

BASAL

NOVIEMBRE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Festivo** | **Festivo** | **Festivo** | **Festivo** | **Festivo** |
| **9**<br>Crema de verduras Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria<br>Croquetas de pollo con ensalada<br>Fruta de temporada<br>kCal:696 P:16 Lip:27 HC:93 | **10**<br>Alubias blancas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>kCal:807 P:31 Lip:30 HC:103 | **11**<br>Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate<br>Merluza al horno en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimenton<br>Fruta de temporada<br>kCal:760 P:35 Lip:21 HC:107 | **12**<br>Sopa de ave con fideos Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido<br>Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada<br>Leche o yogur<br>kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58 | **13**<br>Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria<br>Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton<br>Fruta de temporada<br>kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159 |
| **16**<br>Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton<br>Muslo de pollo asado con ensalada<br>Fruta de temporada<br>kCal:895 P:55 Lip:44 HC:65 | **17**<br>Macarrones integrales bolognesa Con carne de ave y salsa de tomate<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119 | **18**<br>Patatas a la riojana Con chorizo<br>Salmon al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante<br>Yogur<br>kCal:754 P:39 Lip:29 HC:79 | **19**<br>Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria<br>Garbanzos con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton<br>Fruta de temporada<br>kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158 | **20**<br>Crema de calabaza Con patata, puerro y zanahoria<br>Fajita de pollo guisado y verduras Con pollo, cebolla, zanahoria, calabacín y salsa de tomate<br>Fruta de temporada<br>kCal:632 P:24 Lip:16 HC:95 |



**20 de Noviembre: Día Universal del Niño**

Desde 1989, este día está dedicado a todos los niños y niñas del mundo. Es día para fomentar la fraternidad entre los niños y las niñas del mundo, y promover su bienestar.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

# CGIO. REINA INMACULADA

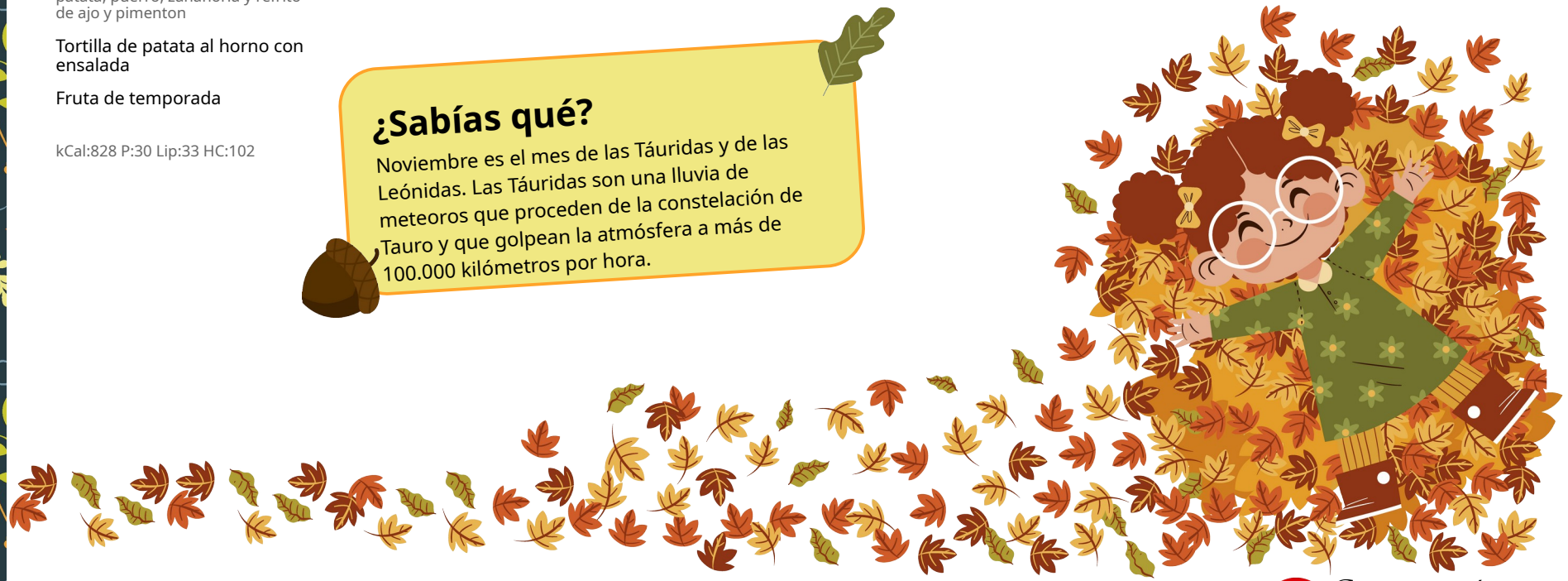
BASAL

NOVIEMBRE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **23**<br>Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria<br>Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton<br>Fruta de temporada<br>kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159 | **24**<br>Crema de verduras Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria<br>Abadejo a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada<br>kCal:600 P:28 Lip:21 HC:73 | **25**<br>Cocido de alubias blancas Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>kCal:940 P:36 Lip:43 HC:102 | **26**<br>Guisantes con patatas<br>Lomo fresco al horno con ensalada<br>Leche o yogur<br>kCal:776 P:54 Lip:22 HC:87 | **27**<br>Macarrones integrales con tomate<br>Cabracho al horno en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimenton<br>Fruta de temporada<br>kCal:712 P:31 Lip:17 HC:107 |
| **30**<br>Garbanzos con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada<br>kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102 | | | | |

## ¿Sabías qué?

Noviembre es el mes de las Táuridas y de las Leónidas. Las Táuridas son una lluvia de meteoros que proceden de la constelación de Tauro y que golpean la atmósfera a más de 100.000 kilómetros por hora.



**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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

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.