OCTUBRE

CGIO. REINA INMACULADA

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¿Sabías qué? Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.			**1** Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fajita de pollo guisado y verduras Con pollo, cebolla, zanahoria, calabacín y salsa de tomate Leche o yogur kCal:696 P:30 Lip:22 HC:84	**2** Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fruta de temporada kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159
5 Crema de puerros y espinacas Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada kCal:769 P:26 Lip:40 HC:73	**6** Marmitako de caballa Con patata, atun, pimiento rojo y tomate Pechuga de pollo a la plancha con champinones Fruta de temporada kCal:687 P:50 Lip:20 HC:76	**7** Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur kCal:839 P:35 Lip:31 HC:103	**8** Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate Cabracho a la romana con ensalada Fruta de temporada kCal:860 P:41 Lip:29 HC:109	**9** Garbanzos con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158
12 **Festivo**	**13** Alubias blancas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pementon Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:899 P:34 Lip:39 HC:102	**14** Crema de verduras Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Muslo de pollo asado a la jardinera Con patata, zanahoria, judía verde y guisante Fruta de temporada kCal:831 P:51 Lip:38 HC:69	**15** Macarrones integrales bolognesa Con carne de ave y salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada Yogur kCal:876 P:39 Lip:28 HC:111	**16** Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Fruta de temporada kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159

16 de Octubre: Dia Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

OCTUBRE

CGIO. REINA INMACULADA

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19 Crema de calabaza Con patata, puerro y zanahoria Empanadillas de bonito con ensalada Leche o yogur kCal:753 P:20 Lip:35 HC:91	**20** Garbanzos con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102	**21** Macarrones integrales con tomate Merluza al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante Fruta de temporada kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109	**22** Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fruta de temporada kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159	**23** Patatas a la riojana Con chorizo Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Fruta de temporada kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82
26 Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fruta de temporada kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159	**27** Crema de verduras Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur kCal:711 P:21 Lip:32 HC:80	**28** Alubias blancas con calabaza Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Salmon al horno a la riojana Con salsa de tomate y pimientos rojos Fruta de temporada kCal:762 P:43 Lip:21 HC:100	**29** Guisantes con patatas Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:737 P:51 Lip:17 HC:94	**30** Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada kCal:734 P:33 Lip:20 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.