

CGIO. URKIDE

BASAL

ABRIL

¿Sabías qué?

La tradición de consumir huevos de chocolate el domingo de Pascua está presente en diferentes partes del mundo. En la Edad Media se regalaban huevos de gallina a los niños durante las celebraciones. Más tarde, en el siglo XIX, se empezaron a hacer de chocolate para celebrar el domingo de Pascua.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Arroz con tomate Croquetas de pollo con ensalada Postre especial kCal:1002 P:18 Lip:30 HC:161	2	3
6	7 Festivo	8	9	10
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo



7 de Abril: Día Mundial de la Salud

En el año 1948 la Asamblea Mundial de la Salud proclamó el 7 de abril como Día Mundial de la Salud para fomentar hábitos sanos en nuestro día a día.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ABRIL

Lunes

13  

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

Pechuga de pollo con champiñones

Fruta de temporad

kCal:733 P:52 Lip:20 HC:86

20

Macarrones con huevo cocido

Lomo fresco con ensalada

Fruta de temporada

kCal:856 P:41 Lip:24 HC:120

27

Festivo

Martes

14 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Tortilla francesa de atun con ensalada

Fruta de temporada

kCal:688 P:31 Lip:32 HC:63

21 

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:792 P:39 Lip:32 HC:88

28

Festivo

Miércoles

15  

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

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

Fruta de temporada

kCal:839 P:30 Lip:11 HC:159

22

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

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:677 P:34 Lip:30 HC:65

29

Festivo

Jueves

16 

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

Muslo de pollo con ensalada

Fruta de temporada

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

23 

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

Albondigas de ave a la jardinera Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Fruta de temporada

kCal:787 P:23 Lip:24 HC:104

30

Festivo

Viernes

17 

Ensalada de pasta Con atún, huevo cocido y aceituna

Limanda rebozada con ensalada

Yogur

kCal:714 P:40 Lip:26 HC:78

24 

Arroz integral con tomate

Merluza en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Yogur

kCal:812 P:34 Lip:19 HC:125



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.

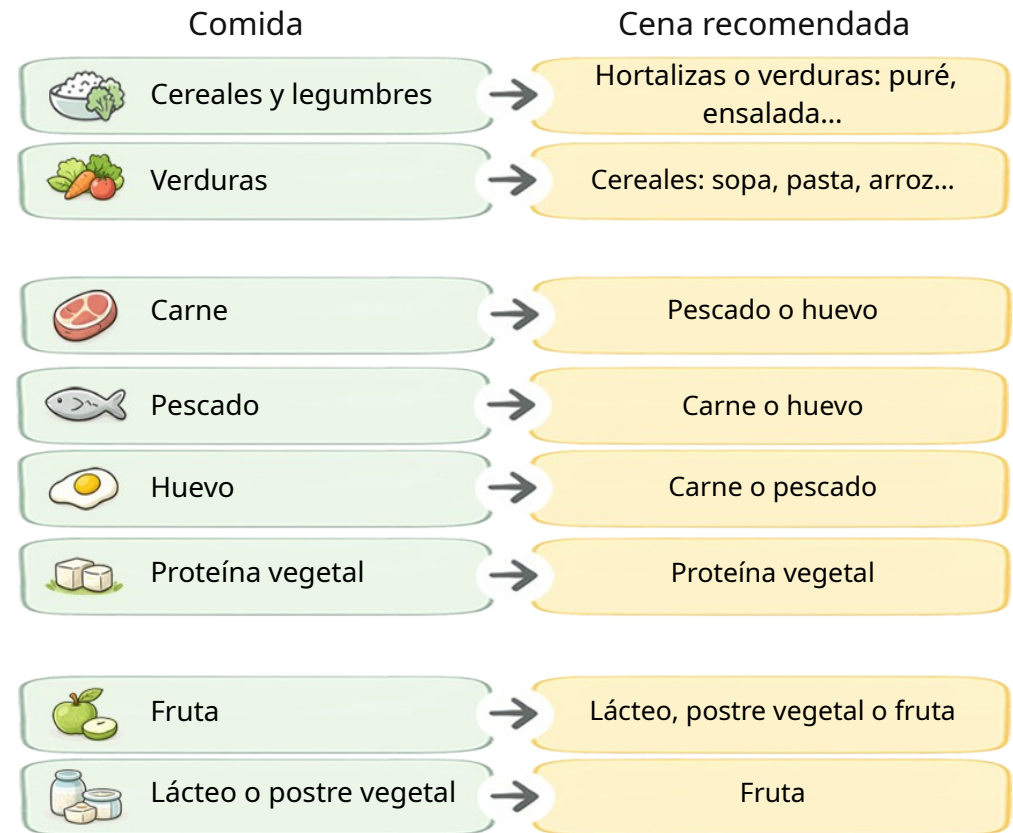


Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



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?



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.

CGIO. URKIDE

BASAL

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

Macarrones integrales con tomate

Tortilla francesa de jamon york con ensalada

Fruta de temporada

kCal:761 P:30 Lip:28 HC:91



5

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Limanda rebozada con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:34 Lip:18 HC:71

6

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Pavo guisado en salsa de verduras

Fruta de temporada

kCal:682 P:51 Lip:12 HC:91

7

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

Filete de ternera con pimientos rojos

Yogur

kCal:602 P:35 Lip:19 HC:69

8

Arroz con tomate

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

Fruta de temporada

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

11

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

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:716 P:36 Lip:17 HC:107

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo con ensalada

Natillas caseras

kCal:796 P:42 Lip:28 HC:92

13

Cuscus con verduras locales Con champiñon, calabacín y zanahoria

Salmon al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:906 P:34 Lip:38 HC:108

14

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

Hamburguesa con ensalada

Fruta de temporada

kCal:935 P:37 Lip:44 HC:95

15

Guisantes estofados Con patata, chorizo, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:557 P:20 Lip:20 HC:72



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

gropogasca.com





Lunes

18

Porrusalda

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:686 P:28 Lip:27 HC:80

25

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

Croquetas de jamon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:862 P:20 Lip:27 HC:136

Martes

19

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

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:691 P:48 Lip:17 HC:87

26

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

Salmon al horno con ensalada

Yogur

kCal:705 P:36 Lip:31 HC:65

Miércoles

20

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

Muslo de pollo con ensalada

Fruta de temporada

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

27

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

Jueves

21

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

Arroz con tomate

Fruta de temporada

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

28

Caracolillos con tomate

Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:840 P:42 Lip:25 HC:110

Viernes

22

Ensalada de pasta integral

Atun al horno con ensalada

Yogur

kCal:835 P:47 Lip:33 HC:86

29

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Bacalao meniere

Fruta de temporada

kCal:632 P:44 Lip:12 HC:82

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.

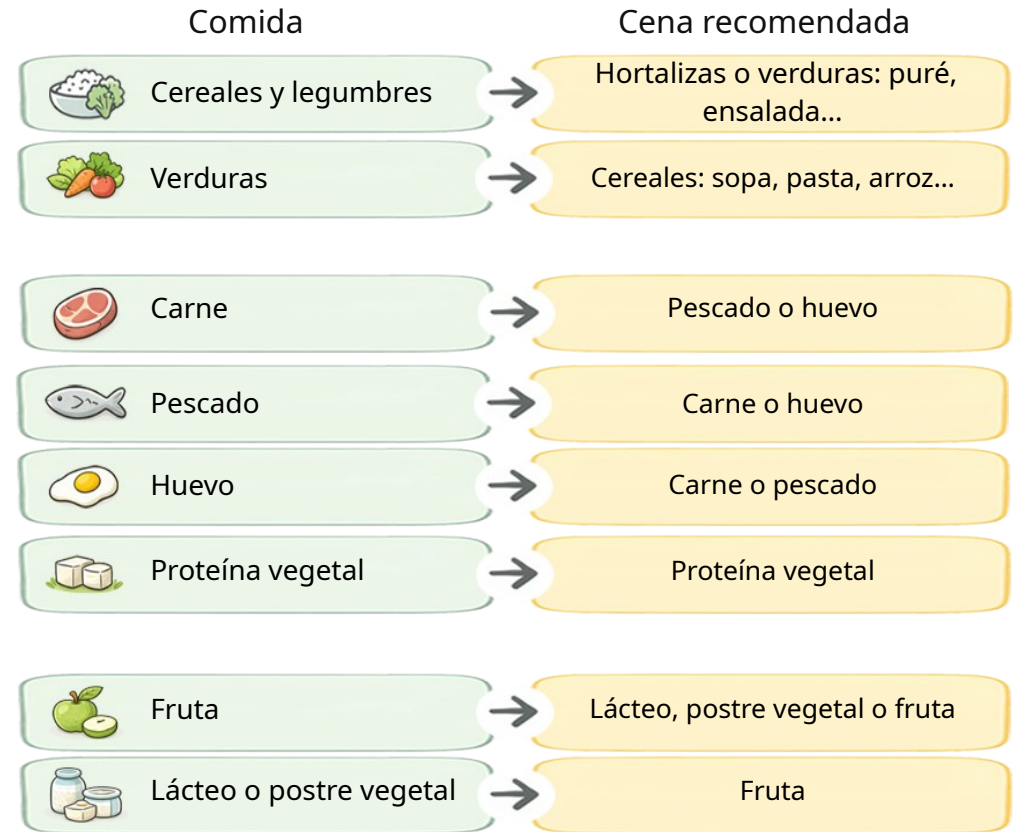


Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



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?



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.

CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes

1 

Arroz con tomate

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

Fruta de temporada

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

8

Arroz integral con tomate

Salmon al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:756 P:32 Lip:14 HC:126

15 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:597 P:37 Lip:17 HC:67

Martes

2

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

Tortilla francesa de jamon york con ensalada

Arroz con leche casero

kCal:681 P:27 Lip:30 HC:72

9  

Guisantes con jamon

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:676 P:30 Lip:22 HC:89

16  

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

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

Fruta de temporada

kCal:864 P:34 Lip:13 HC:158

Miércoles

3 

Ensalada campera Con lechuga, huevo cocido, aceituna, esparrago, tomate, patata y atún

Atun con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:645 P:46 Lip:27 HC:53

10 

Espirales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Hamburguesa con ensalada

Yogur

kCal:981 P:36 Lip:44 HC:106

17 

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

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:648 P:26 Lip:31 HC:65



Jueves

4

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Albondigas de ave en salsa

Fruta de temporada

kCal:874 P:36 Lip:36 HC:102

11

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

Merluza en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimenton

Fruta de temporada

kCal:578 P:26 Lip:18 HC:75

18  

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

Limanda rebozada con ensalada

Fruta de temporada

kCal:738 P:43 Lip:21 HC:94

Viernes

5  

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Limanda rebozada con ensalada

Fruta de temporada

kCal:756 P:40 Lip:20 HC:105

12 

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

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:800 P:48 Lip:22 HC:102

19

Macarrones integrales con tomate

Croquetas de jamon con patatas chips

Helado

kCal:942 P:26 Lip:35 HC:132



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

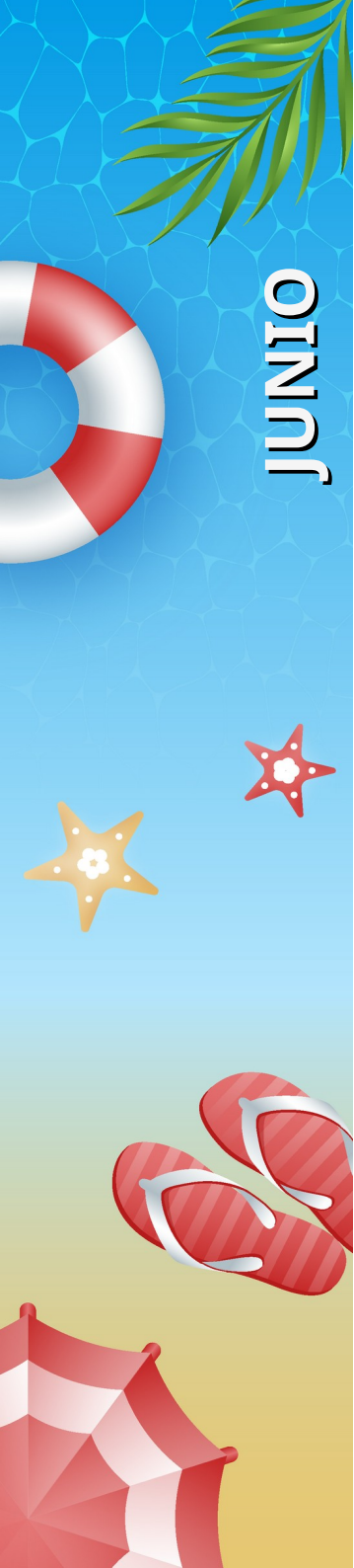
Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





JUNIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			



¿Sabías qué?
 Sobre el 20 o 21 de este mes (según cada año) suele tener lugar el solsticio de verano, que es el día más largo del año en el Hemisferio Norte. A partir de esta fecha los días son cada vez más cortos.



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.

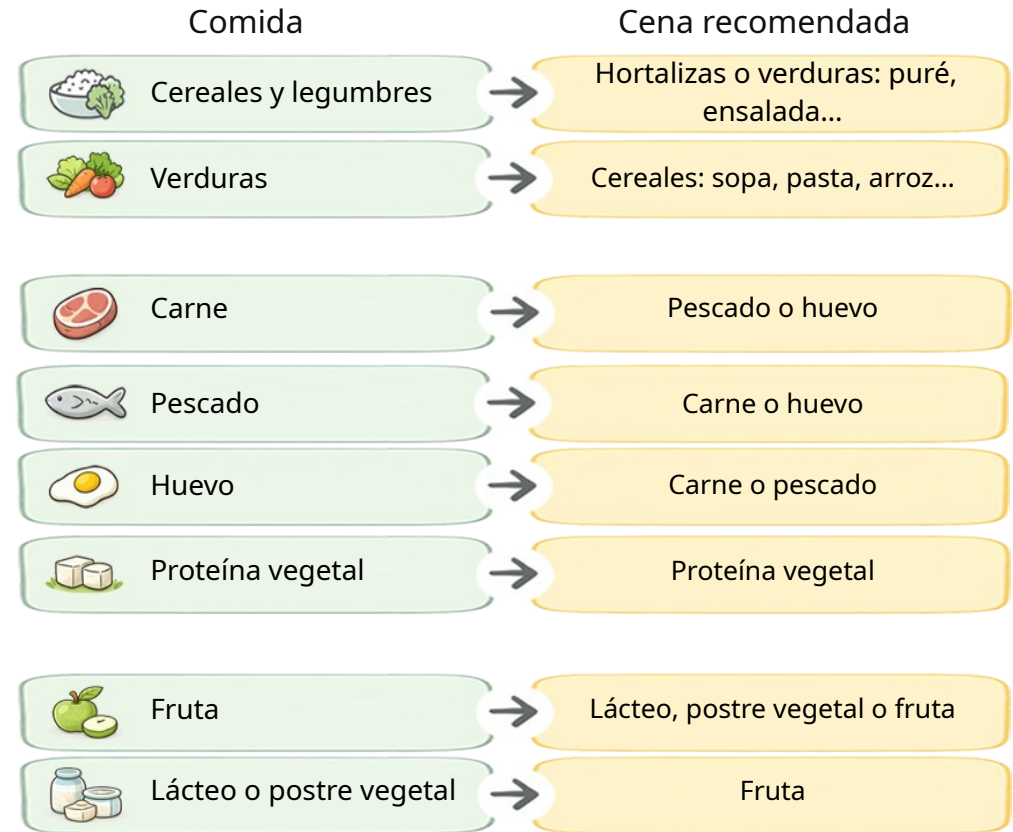


Pan integral: Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



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?



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.