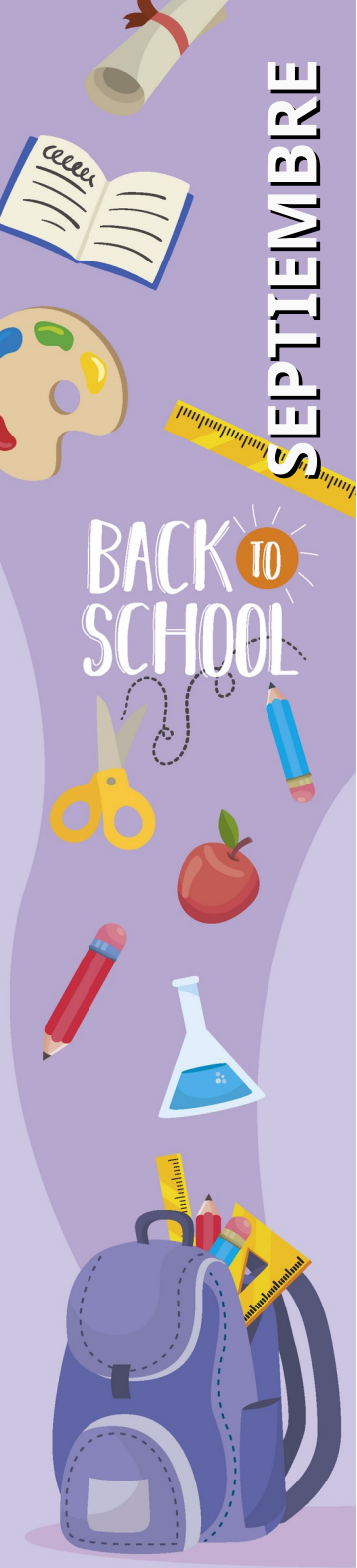




CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Caracillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:792 P:33 Lip:30 HC:97	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	Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Muslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67	Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Bacalao a la romana con ensalada Yogur kCal:742 P:53 Lip:18 HC:88

¿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





CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Macarrones con tomate

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:701 P:39 Lip:15 HC:101

15

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

16

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

17

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

Arroz integral con tomate

Fruta de temporada

kCal:883 P:29 Lip:14 HC:163

18

Porrusalda

Merluza al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Yogur

kCal:680 P:34 Lip:17 HC:92

21

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

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

Fruta de temporada

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

22

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

Atun al horno con piperrada

Yogur

kCal:617 P:40 Lip:18 HC:69

23

Alubias blancas con verduras locales Con patata, 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

24

Caracollitos con tomate

Guiarra de cerdo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

25

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Croquetas de jamon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:745 P:21 Lip:30 HC:91

28

Macarrones integrales con tomate

Tortilla francesa de jamon york con ensalada

Fruta de temporada

kCal:761 P:30 Lip:28 HC:97

29

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

30

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

Pavo guisado con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:720 P:52 Lip:14 HC:96



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 :-)



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.

5



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

Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:520 P:32 Lip:14 HC:65

6



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

Hamburguesa a la plancha con ensalada
Yogur

kCal:890 P:42 Lip:38 HC:88

7

Cuscus con verduras locales Con champiñón, calabacín y zanahoria

Salmon al horno con pimientos rojos
Fruta de temporada

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

8



Garbanzos 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:860 P:29 Lip:14 HC:158

9



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

12

Festivo

13



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

14



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

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Yogur

kCal:593 P:38 Lip:18 HC:65

15



Alubias blancas con calabaza local Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:796 P:39 Lip:32 HC:88

16



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

Limanda a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:632 P:37 Lip:24 HC:65



16 de Octubre: Día 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. URKIDE

BASAL

Lunes

19

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

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

Fruta de temporada

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

26

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

Tortilla francesa de jamon york con ensalada

Yogur

kCal:655 P:27 Lip:30 HC:65

Martes

20

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

27

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

Miércoles

21

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

Tortilla francesa de atun con ensalada

Fruta de temporada

kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88

28

Patatas guisadas Con carne de ave

Atun al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:781 P:42 Lip:27 HC:90

Jueves

22

Caracolillos con tomate

Croquetas de jamon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:849 P:23 Lip:28 HC:125

29

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

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:709 P:49 Lip:18 HC:88

Viernes

23

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

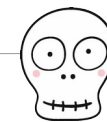
Bacalao al horno en salsa

Fruta de temporada

kCal:505 P:27 Lip:13 HC:65

30

Festivo



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

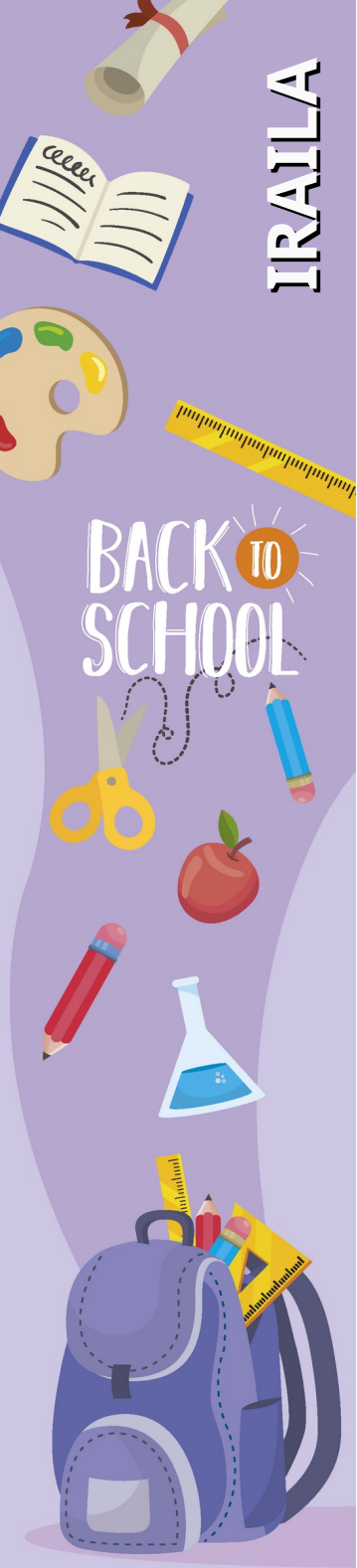
En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

CGIO. URKIDE

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegialbur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:792 P:33 Lip:30 HC:97	Babarrun zuriak barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin Sasoiko fruta kCal:839 P:30 Lip:11 HC:159	Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67	Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositatekin Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta kCal:742 P:53 Lip:18 HC:88

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

CGIO. URKIDE

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14



Makarroiak tomatearekin
Solomoa labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:701 P:39 Lip:15 HC:101

15



Indaba gorriak bertako
barazkiekin Patata, kalabaza,
porru, azenario eta baratxuri eta
piperrauts erregositarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

16

Bertako barazki-krema Patata,
leka berde, espinaka, porru,
kalabaza eta azenariorekin
Izokina labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

17



Garbantzuak barazkiekin Patata,
porru, azenario eta baratxuri eta
piperrauts erregositarekin
Arroza integrala tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:883 P:29 Lip:14 HC:163

18



Porrusalda
Legatza labeen saltsa berdean
Arrautzaa egosita eta ilarrekin
Jogurta

kCal:680 P:34 Lip:17 HC:92

21



Arroza integrala barazkiekin
Piper gorri, ilar, leka berde eta
azenariorekin
Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin
Sasoiko fruta

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

22

Bertako barazki-krema Patata,
leka berde, espinaka, porru,
kalabaza eta azenariorekin
Hegalaburra labeen
piperradarekin
Jogurta

kCal:617 P:40 Lip:18 HC:69

23



Indaba zuriak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratxuri erregosita
eta piperrautsarekin
Tortila frantsesa txorizo eta
entsaladarekin
Sasoiko fruta

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

24



Barraskiloak tomatearekin
Txerri-giarra labeen
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

25



Lekak patatekin Azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin
Urdaiazpiko kroketak
entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:745 P:21 Lip:30 HC:91

28

Makarroi integralak tomatekin
Tortila frantsesa york
urdaiazpiko eta entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:761 P:30 Lip:28 HC:97

29



Lekak patatekin Azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin
Limanda arrautzaztatua
entsaladarekin
Sasoiko fruta

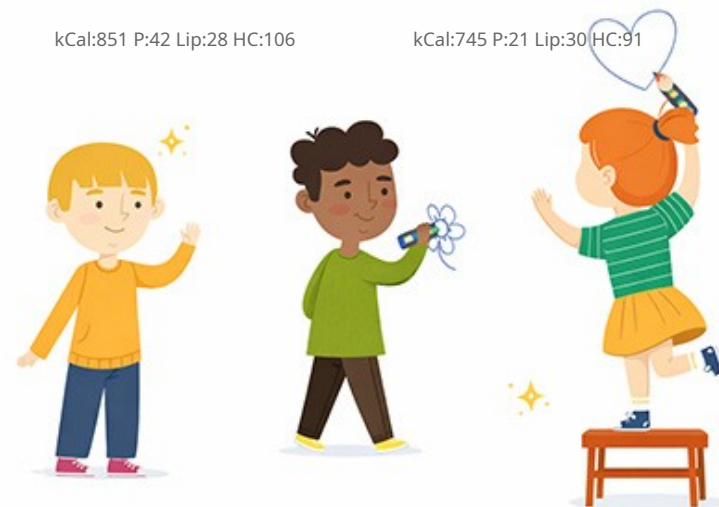
kCal:604 P:34 Lip:18 HC:71

30



Indaba gorriak bertako
barazkiekin Patata, kalabaza,
porru, azenario eta baratxuri eta
piperrauts erregositarekin
Indioilar gisatua piper
gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:720 P:52 Lip:14 HC:96



GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho
bea lortzeko asmoz hartutako erronkak :-)



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5



Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin

Legatza labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:520 P:32 Lip:14 HC:65

6



Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Hanburgesa plantxan entsaladarekin

Jogurta

kCal:890 P:42 Lip:38 HC:88

7

Cuscusa bertako barazkiekin Txanpinoia, kalabazin eta azenarioekin

Izokina labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

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

8



Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Sasoiko fruta

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

9



Ilar erregosiak Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13



Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

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

14



Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Jogurta

kCal:593 P:38 Lip:18 HC:65

15



Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:796 P:39 Lip:32 HC:88

16



Hegazti-zopa fideoekin Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaa egositarekin

Limanda arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:632 P:37 Lip:24 HC:65



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



Astelehena

19

Arroza integrala barazkiekin
Piper gorri, ilar, leka berde eta
azenariorekin

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Sasoiko fruta

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

26

Bertako barazki-krema Patata,
leka berde, espinaka, porru,
kalabaza eta azenariorekin

Tortila frantsesa york
urdaiazpiko eta entsaladarekin

Jogurta

kCal:655 P:27 Lip:30 HC:65

Asteartea

20

Bertako barazki-krema Patata,
leka berde, espinaka, porru,
kalabaza eta azenariorekin

Izokina labeen entsaladarekin

Jogurta

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

27

Arroza tomatearekin

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Sasoiko fruta

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

Asteazkena

21

Indaba zuriak bertako
barazkiekin Patata, porru,
azenario eta baratxuri erregosita
eta piperrautsarekin

Tortila frantsesa hegialbur eta
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88

28

Patata gisatuak Hegazti-
haragiarekin

Hegialburra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:781 P:42 Lip:27 HC:90

Osteguna

22

Barraskiloak tomatearekin

Urdaiazpiko kroketak
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:849 P:23 Lip:28 HC:125

29

Indaba gorriak bertako
barazkiekin Patata, kalabaza,
porru, azenario eta baratxuri eta
piperrauts erregositarekin

Oilasko-bularkia plantxan
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:709 P:49 Lip:18 HC:88

Ostirala

23

Lekak patatekin Azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

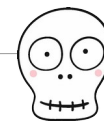
Bakailaoa labeen saltsan

Sasoiko fruta

kCal:505 P:27 Lip:13 HC:65

30

Jaia



GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho
bea lortzeko asmoz hartutako erronkak ;-)



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.

ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.



%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.