

IKAST. BERA KRUZ

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



¿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



Festivo

4

Macarrones integrales italiana
Con chorizo y salsa de tomate

Tortilla francesa de atun con
ensalada

Fruta de temporada

kCal:840 P:37 Lip:34 HC:95



5

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

Cabracho al horno con
ensalada

Fruta de temporada

kCal:685 P:41 Lip:16 HC:95

6

Brocoli con patatas Con
zanahoria y refrito de ajo y
pimenton

Salchichas frescas de ave
cocidas con ensalada

Fruta de temporada

kCal:1024 P:37 Lip:54 HC:96

7

Paella vegetal Con pimiento rojo,
guisante, judia 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

8

Crema de purrusalda

Lomo fresco a la plancha con
zanahoria y calabacin

Helado

kCal:665 P:42 Lip:21 HC:75

11

Crema de puerros y espinacas

Albondigas de vacuno y cerdo
guisadas a la jardinera Con
patata, zanahoria, judia verde y
guisante

Quesito con membrillo

kCal:789 P:26 Lip:40 HC:76

12

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:731 P:40 Lip:24 HC:87

13

Macarrones italiana Con chorizo
y salsa de tomate

Abadejo a la romana con
ensalada

Fruta de temporada

kCal:782 P:37 Lip:24 HC:105

14

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105

15

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

Merluza al horno a la riojana
Con salsa de tomate y pimientos
rojos

Fruta de temporada

kCal:741 P:29 Lip:18 HC:117



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

grupogasca.com



IKAST. BERA KRUZ

BASAL

Lunes

18  

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:732 P:56 Lip:25 HC:65

25 

Paella vegetal 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

Martes

19 

Arroz con tomate

Merluza al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:690 P:34 Lip:12 HC:113

26 

Crema de purrexalada

Empanadillas de bonito con ensalada

Yogur bebible

kCal:750 P:18 Lip:31 HC:102

Miércoles

20

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

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con pimientos rojos

Leche o yogur

kCal:769 P:34 Lip:39 HC:69

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

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:768 P:45 Lip:24 HC:94

28

Espaguetis integrales con tomate

Salmon al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:737 P:35 Lip:22 HC:98

Viernes

22 

Ensalada de pasta integral

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:733 P:27 Lip:36 HC:76

29 

Marmitako de caballa Con patata, atun, pimiento rojo y tomate

Guiarra de cerdo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:839 P:51 Lip:32 HC:85

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.