IKAST. BERA KRUZ

BASAL

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de puerros y espinacas Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas Natillas kCal:895 P:27 Lip:48 HC:86	**3** Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**4** Macarrones integrales con tomate Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106	**5** Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patatas guisadas Con carne de ave Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74
9 Sopa de ave con fideos Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche o yogur kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refirto de ajo y pimenton Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espaguetis italiana Con chorizo y salsa de tomate Blanqueta de albondigas de merluza con patata y calabacin Fruta de temporada kCal:841 P:30 Lip:25 HC:123	**12** Arroz integral con verduras locales 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	**13** Crema de verduras locales Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada kCal:696 P:16 Lip:27 HC:93
16 Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas a la riojana Con chorizo Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Con pollo, cebolla, zanahoria, calabacín y salsa de tomate Yogur kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



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

IKAST. BERA KRUZ

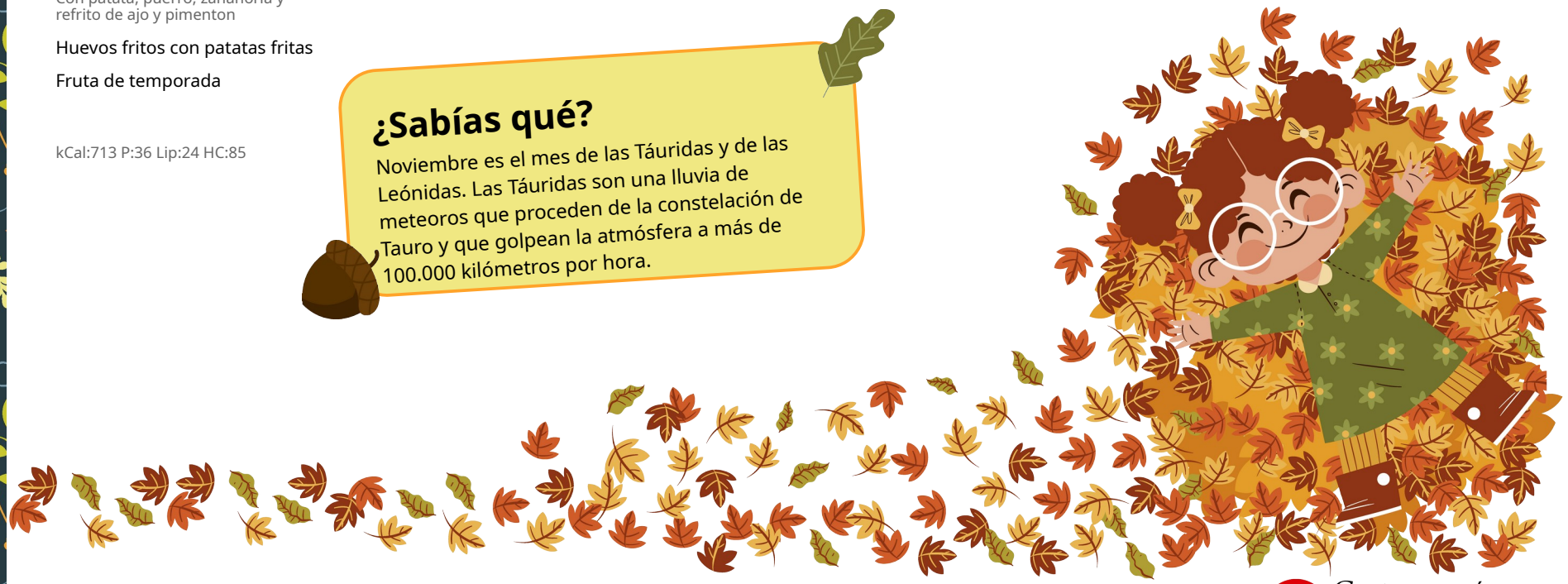
BASAL

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 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	**24** Crema de verduras locales Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Salmon al horno a la riojana Con salsa de tomate y pimientos rojos Fruta de temporada kCal:614 P:30 Lip:20 HC:77	**25** Cocido de alubias blancas Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**26** Menestra de verduras Con guisante, zanahoria, judia verde, coliflor y coles de bruselas Lomo fresco al horno con ensalada Leche o yogur kCal:636 P:40 Lip:23 HC:60	**27** Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105
30 Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada kCal:713 P:36 Lip:24 HC:85				

¿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.