

# IKAST. BERA KRUZ

BASAL

ABRIL

Lunes

13 

Macarrones integrales con tomate

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con champinones

Natillas

kCal:918 P:32 Lip:38 HC:111

20 

Menestra de verduras Con guisante, zanahoria, judía verde, coliflor y coles de bruselas

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:678 P:29 Lip:33 HC:63

27  

Arroz con tomate

San jacob de ave con ensalada

Fruta de temporada

kCal:853 P:16 Lip:28 HC:136

Martes

14  

Crema de puerros y espinacas

Tortilla de patata y atun con ensalada

Fruta de temporada

kCal:653 P:24 Lip:24 HC:83

21 

Cocido de alubias rojas Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:749 P:51 Lip:22 HC:87

28 

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

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta de temporada

kCal:786 P:33 Lip:31 HC:92

Miércoles

15 

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

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

Fruta de temporada

kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160



22

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

Albondigas de merluza guisadas con tomate y pimientos rojos

Yogur bebible

kCal:753 P:26 Lip:21 HC:83

29  

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

Guisado de ternera en salsa de verduras Con zanahoria, puerro y tomate

Yogur

kCal:696 P:44 Lip:22 HC:75

Jueves

16 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Jamoncitos al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:888 P:54 Lip:43 HC:64

23 

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

30

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

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:768 P:49 Lip:27 HC:79

Viernes

17 

Patatas a la riojana Con chorizo

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:723 P:35 Lip:26 HC:86

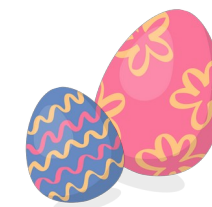
24 

Espaguetis 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.