

# IKAST. BERA KRUZ

BASAL

JUNIO

Lunes

1 

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

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

Fruta de temporada

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

8  

**Espaguetis italiana** Con chorizo y salsa de tomate

**Huevos fritos con patatas fritas**

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

15 

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

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

Fruta de temporada

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

Martes

2  

**Macarrones integrales con tomate**

**Muslo de pollo al horno con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

9 

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

**Abadejo a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

16 

**Vainas con patatas** Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

**Lomo fresco con ensalada**  
Leche o yogur

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

Miércoles

3 

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

**Tortilla francesa de chorizo con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49

10 

**Crema de purrusalda**

**Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

17  

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

**Croquetas de bacalao con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95



Jueves

4 

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

**Merluza a la romana con ensalada**

Yogur

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

11

**Ensalada de arroz integral** Con lechuga, huevo cocido, atún, pimiento rojo, maíz y aceituna

**Cabracho al horno con ensalada**

Helado

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

18  

**Cocido de alubias blancas** Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

**Tortilla de patata con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

Viernes

5 

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

**Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con champiñones**

Fruta de temporada

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76

12 

**Patatas guisadas** Con carne de ave

**Fajita integral de pollo y verduras**

Fruta de temporada

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

19

**Macarrones integrales con tomate**

**Salmón al horno en salsa marinera** Con zanahoria, guisante, tomate y pimentón

Postre especial

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129



## 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



# IKAST. BERA KRUZ

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

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

Pavo guisado con judías verdes

Fruta de temporada

kCal:551 P:39 Lip:11 HC:71

29

Crema de calabaza Con patata, puerro y zanahoria

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:669 P:18 Lip:29 HC:83

23

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

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada  
kCal:915 P:38 Lip:41 HC:97

30

Macarrones con tomate

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:763 P:37 Lip:18 HC:112

24

Arroz con tomate

Merluza al horno meniere

Fruta de temporada

kCal:736 P:31 Lip:10 HC:131

25

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

Tortilla de patata al horno con ensalada

Quesitos

kCal:805 P:32 Lip:35 HC:91

26

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:782 P:37 Lip:24 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 ;-)



# 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.