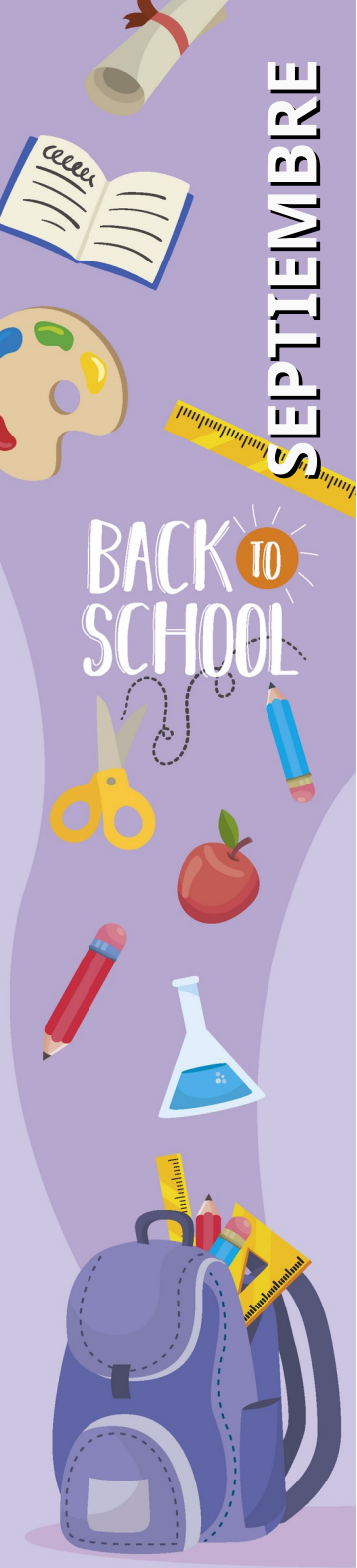




CEIP Zabalgana HLHI

OVOLACTEOVEGETARIANO CON PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Paella vegetal Alubias blancas con verduras locales Fruta de temporada	Patatas guisadas (gg) (*) Salmon al horno a la riojana Natillas	Lentejas con verduras locales Crema de verduras locales (*) Fruta de temporada	Macarrones integrales con tomate (*) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
	kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	kCal:750 P:31 Lip:24 HC:101	kCal:640 P:30 Lip:9 HC:108	kCal:798 P:23 Lip:28 HC:113

¿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

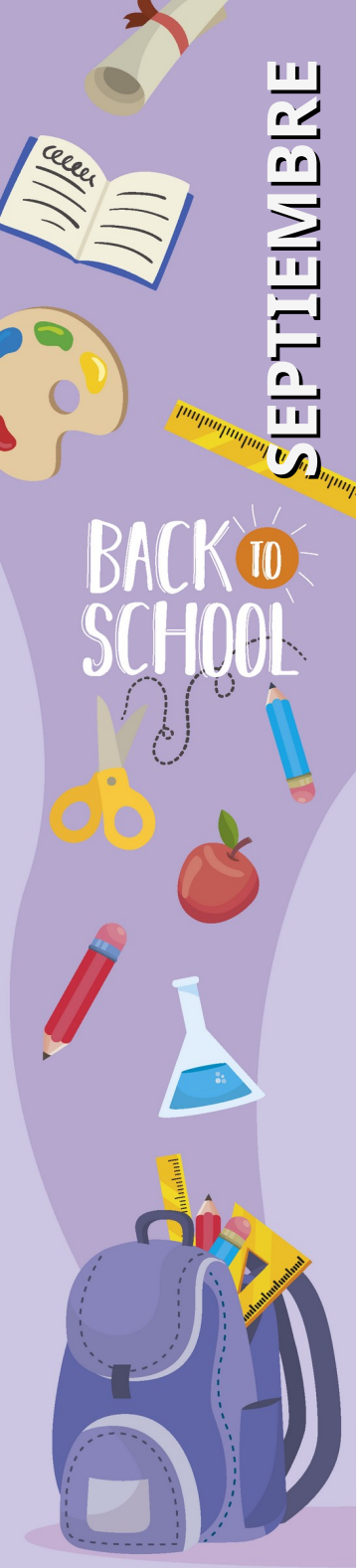
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





CEIP Zabalgana HLHI

OVOLACTEOVEGETARIANO CON PESCADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Guisantes con patatas

Huevos cocidos con salsa de tomate (*)

Yogur (*)

kCal:876 P:53 Lip:31 HC:93

15

Garbanzos con verduras locales

Patatas guisadas (gg) (*)

Fruta de temporada

kCal:784 P:26 Lip:16 HC:134

16

Crema de puerros y espinacas

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:662 P:19 Lip:29 HC:80

17

Macarrones integrales con tomate

Pescado fresco a la romana con ensalada

Leche

kCal:892 P:41 Lip:31 HC:109

18

Paella vegetal

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

21

Alubias blancas con calabaza local

Tortilla de patata al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:31 Lip:30 HC:104

22

Crema de verduras locales

Tofu rebozado en salsa con jardinera (*)

Yogur

kCal:730 P:36 Lip:26 HC:83

23

Macarrones integrales con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Yogur (*)

kCal:762 P:35 Lip:21 HC:105

24

Patatas en salsa verde

Huevos cocidos con salsa de tomate (*)

Fruta de temporada

kCal:780 P:42 Lip:34 HC:75

25

Lentejas con verduras locales

Paella vegetal

Fruta de temporada

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

28

Crema de calabaza local

Tortilla paisana al horno con ensalada (*)

Fruta de temporada

kCal:707 P:21 Lip:29 HC:90

29

Macarrones integrales con tomate (*)

Merluza al horno en salsa marinera

Yogur (*)

kCal:740 P:33 Lip:18 HC:107

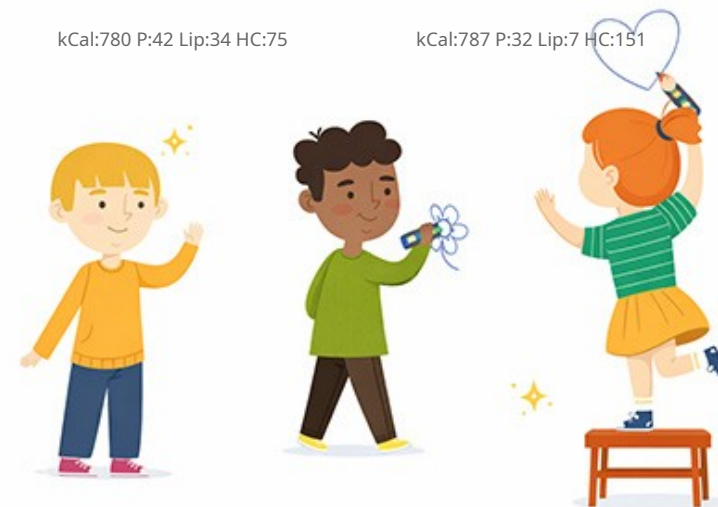
30

Garbanzos con verduras locales

Tortilla de patata y atun al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101



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.