

OCTUBRE

IES EGAPE BHI

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5

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

Huevos fritos con patatas fritas
Quesitos

kCal:690 P:38 Lip:26 HC:74

6

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

Guisado de ternera con ensalada
Fruta de temporada

kCal:790 P:56 Lip:24 HC:86

7

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

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria
Fruta de temporada

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

8

Macarrones integrales italiana
Con chorizo y salsa de tomate

Pescado fresco al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:820 P:37 Lip:27 HC:105

9

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:801 P:28 Lip:41 HC:72

12

Festivo

13

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

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria
Fruta de temporada

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

14

Espaguetis integrales con tomate

Tortilla de patata y atun al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:890 P:26 Lip:37 HC:112

15

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

Guisado de ternera a la jardinera Con patata, zanahoria, judía verde y guisante
Yogur

kCal:661 P:45 Lip:19 HC:73

16

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

Salmon al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

IES EGAPE BHI

BASAL

Lunes

19

Crema de puerros y espinacas

Empanadillas de bonito con ensalada

Leche

kCal:746 P:21 Lip:35 HC:88

26

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

20

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 pimentón

Fruta de temporada

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

27

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

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

kCal:641 P:21 Lip:23 HC:84

Miércoles

21

Macarrones con tomate

Merluza al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109

28

Alubias blancas con calabaza local Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

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

Fruta de temporada
kCal:693 P:38 Lip:16 HC:98

Jueves

22

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

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:812 P:38 Lip:35 HC:86

29

Guisantes con patatas

Guisado de ternera con ensalada

Fruta de temporada

kCal:838 P:59 Lip:22 HC:100

Viernes

23

Patatas a la riojana Con chorizo

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

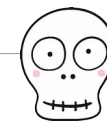
30

Macarrones integrales con tomate

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97



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.