

# CF OTXARKOAGA DARIO

BASAL

Lunes

**1** 

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

**Lentejas con verduras (cm)** Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:723 P:30 Lip:4 HC:137

**8**

**Garbanzos con verduras (cm)** Con patata, puerro, espinaca, zanahoria, berenjena, acelga, calabacín, calabaza y tomate

**Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm)**

Fruta de temporada

kCal:920 P:34 Lip:39 HC:105

**15**

**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

Martes

**2**

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

**Salmon al horno a la riojana (cm)** Con salsa de tomate y pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:608 P:33 Lip:18 HC:73

**9**

**Crema de purreusalda y legumbre (cm)** Con patata, lenteja, judía verde, puerros, espinaca, calabaza y zanahoria

**Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas**

Natillas

kCal:895 P:26 Lip:49 HC:83

**16**

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

**Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)**

Fruta de temporada

kCal:808 P:31 Lip:30 HC:104

Miércoles

**3**

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

**Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm)**

Fruta de temporada

kCal:920 P:34 Lip:40 HC:104

**10**

**Macarrones integrales bolognesa (cm)** Con carne de ave y salsa de tomate

**Abadejo a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:862 P:37 Lip:27 HC:113

**17**

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

**Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (cm)**

Leche

kCal:811 P:39 Lip:43 HC:61



Jueves

**4**

**Macarrones integrales con tomate**

**Pescado fresco a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:853 P:38 Lip:26 HC:116

**11**

**Arroz con tomate**

**Pechuga de pollo con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:799 P:34 Lip:17 HC:128

**18** 

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

**Lentejas con verduras (cm)** Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:784 P:32 Lip:6 HC:151

Viernes

**5**

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

**Guisado de ternera con ensalada (cm)**

Yogur

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



**12**

**Patatas guisadas** Con carne de ave

**Guisado de ternera a la jardinera (cm)** Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Fruta de temporada

kCal:718 P:46 Lip:22 HC:82

**19**

**Festivo**



## 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



# CF OTXARKOAGA DARIO

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

23

24

25

26

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

29

30

Festivo

Festivo

JUNIO



## 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](http://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.