NOVIEMBRE

CF OTXARKOAGA DARIO

NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101	**3** Crema de puerros y espinacas Albondigas de ave con patatas fritas (*) Natillas kCal:786 P:14 Lip:34 HC:90	**4** Macarrones integrales bolognesa Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada kCal:848 P:37 Lip:27 HC:111	**5** Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**6** Patatas guisadas Guisado de ternera a la jardinera Fruta de temporada kCal:718 P:46 Lip:22 HC:82
9 Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada kCal:696 P:16 Lip:27 HC:93	**10** Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:808 P:31 Lip:30 HC:104	**11** Macarrones integrales con tomate (*) Merluza al horno en salsa marinera Fruta de temporada kCal:712 P:31 Lip:17 HC:107	**12** Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**13** Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Vainas con patatas Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada kCal:895 P:55 Lip:44 HC:65	**17** Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119	**18** Purrusalda (*) Salmon al horno en salsa verde Yogur kCal:665 P:33 Lip:24 HC:74	**19** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**20** Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada Fruta de temporada kCal:670 P:36 Lip:24 HC:76

20 de Noviembre: Día Universal del Niño

Desde 1989, este día está dedicado a todos los niños y niñas del mundo. Es día para fomentar la fraternidad entre los niños y las niñas del mundo, y promover su bienestar.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

CF OTXARKOAGA DARIO

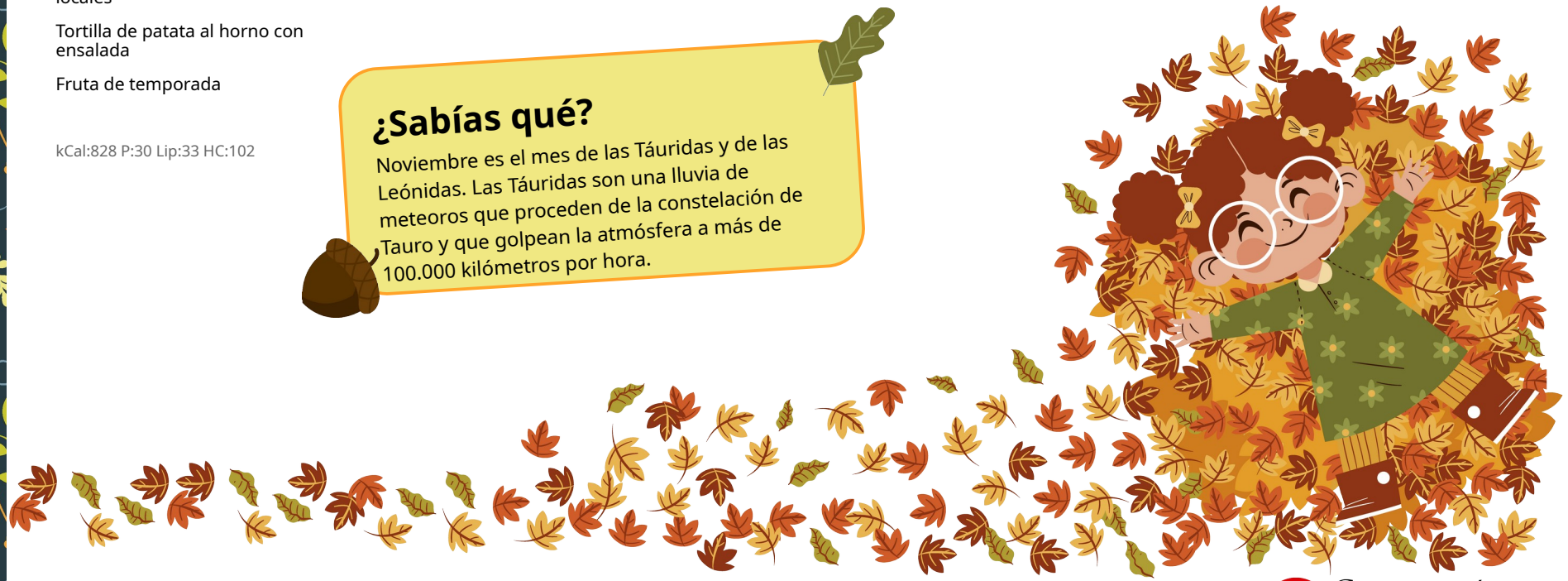
NO CERDO

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Crema de verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada kCal:600 P:28 Lip:21 HC:73	**25** Alubias blancas con verduras locales (*) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:900 P:34 Lip:39 HC:103	**26** Guisantes con patatas Guisado de ternera con ensalada Leche kCal:877 P:62 Lip:27 HC:93	**27** Macarrones integrales con tomate Pescado fresco al horno en salsa marinera Fruta de temporada kCal:744 P:36 Lip:16 HC:116
30 Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102				

¿Sabías qué?

Noviembre es el mes de las Táuridas y de las Leónidas. Las Táuridas son una lluvia de meteoros que proceden de la constelación de Tauro y que golpean la atmósfera a más de 100.000 kilómetros por hora.



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 ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA 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.