

IKAST. ZUBI ZAHARRA

BASAL

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

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

Tortilla de patata y atun al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

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 pimentón

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

Fruta de temporada

kCal:644 P:33 Lip:21 HC:75

9 

Crema de purrusalda

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con patatas fritas

Natillas

kCal:902 P:26 Lip:48 HC:89

16

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

Tortilla de patata al horno con ensalada

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 pimentón

Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:827 P:32 Lip:32 HC:103

10  

Macarrones integrales bolognesa Con carne de ave y salsa de tomate

Cabracho a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:926 P:41 Lip:32 HC:115

17 

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

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

Leche o yogur

kCal:702 P:49 Lip:25 HC:64



Jueves

4 

Macarrones integrales con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105

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 locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Fruta de temporada

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

Viernes

5

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

Muslo de pollo asado con ensalada

Yogur

kCal:893 P:54 Lip:44 HC:67

12 

Patatas guisadas Con carne de ave

Lomo fresco a la plancha a la jardinera Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Fruta de temporada

kCal:652 P:43 Lip:19 HC:75



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



IKAST. ZUBI ZAHARRA

BASAL

JUNIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22	23	24	25	26
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
29	30			
Festivo	Festivo			



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.