

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

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:687 P:50 Lip:20 HC:76

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

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:697 P:34 Lip:16 HC:106

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

**Lomo fresco al horno a la jardinera** Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Yogur

kCal:576 P:37 Lip:12 HC:75

16

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

Abadejo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:664 P:45 Lip:15 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



## CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

BASAL

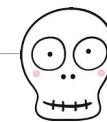
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



19

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

20

Crema de puerros y espinacas

Empanadillas de bonito con ensalada

Leche o yogur

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

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

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

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

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

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

28

Alubias blancas con verduras locales Con patata, 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:689 P:38 Lip:16 HC:98

29

Macarrones integrales con tomate

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99

30

Brocoli con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:779 P:43 Lip:31 HC:80



## 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.

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

## Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5



Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Gazta txikia

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

6



Berdel marmitakoa Patata, hegialbur, piper gorri eta tomatearekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:687 P:50 Lip:20 HC:76

7



Garbantzak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Sasoiko fruta

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

8

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:697 P:34 Lip:16 HC:106

9



Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13



Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Sasoiko fruta

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

14

Espageti integralak tomatearekin

Patata eta hegialbur tortila labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15



Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin

Solomoa labelean jardineria erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Jogurta

kCal:576 P:37 Lip:12 HC:75

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Abadira labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:664 P:45 Lip:15 HC:88



## Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



## CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



19

Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Esnea edo jogurta

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

21

Makarroiak tomatearekin

Legatza labean saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

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

22

Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

26

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin

Abadira labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:689 P:38 Lip:16 HC:98

29

Makarroi integralak tomatekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:836 P:58 Lip:23 HC:99

30

Brokolia patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:779 P:43 Lip:31 HC:80



## GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho bea lortzeko asmoz hartutako erronkak ;-)



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



# ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



**Oliba-olio birjina:** Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



**Gatz iodatua:** Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



**Ogi integrala:** Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



**Fruta freskoa beti:** Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

## Nola osa ditzaket nire afariak?

### Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

## Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



### Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



### Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



### Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.



### %100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

\* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.