

# CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

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  

**Espaguetis italiana** Con chorizo y salsa de tomate

**Huevos fritos con patatas fritas**

Fruta de temporada

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

15 

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

**Lomo fresco a la plancha**

Leche o yogur

kCal:554 P:42 Lip:17 HC:66

Martes

2  

**Macarrones integrales con tomate**

**Merluza a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

9 

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

**Abadejo a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

16 

**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

Miércoles

3 

**Ensalada campera** Con lechuga, huevo cocido, aceituna, espárrago, tomate, patata y atún

**Tortilla francesa de chorizo con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49

10 

**Crema de purrusalda**

**Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada**

Helado

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

17  

**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



Jueves

4 

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

**Muslo de pollo al horno con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

11 

**Patatas guisadas** Con carne de ave

**Fajita integral de pollo y verduras**

Fruta de temporada

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

18

**Macarrones integrales con tomate**

**Salmon al horno en salsa marinera** Con zanahoria, guisante, tomate y pimentón

Postre especial

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129

Viernes

5 

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

**Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con champiñones**

Yogur

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76



12

**Ensalada de arroz integral** Con lechuga, huevo cocido, atún, pimiento rojo, maíz y aceituna

**Cabracho al horno con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

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



# CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

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 ;-)



**GASCA** 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.