CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

CELIACO

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Crema de puerros y espinacas Albondigas guisadas con patatas (*) Natillas kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Macarrones con tomate (*) Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:760 P:27 Lip:20 HC:117	**5** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patatas guisadas Pechuga de pollo a la plancha con salteado campestre Fruta de temporada kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Sopa de ave con arroz (*) Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche o yogur kCal:904 P:36 Lip:48 HC:74	**10** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Macarrones italiana (*) Merluza al horno con calabacin (*) Fruta de temporada kCal:791 P:31 Lip:23 HC:114	**12** Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Vainas con patatas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Crema de puerros y espinacas Pollo guisado con verduras (*) Yogur kCal:781 P:54 Lip:26 HC:76	**20** Macarrones con tomate (*) Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:858 P:21 Lip:29 HC:127



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

NOVIEMBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Macarrones con tomate (*) Abadejo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:765 P:34 Lip:21 HC:108	**25** Crema de verduras locales Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**27** Menestra de verduras Salmon al horno a la riojana Leche o yogur kCal:683 P:36 Lip:27 HC:68
30 Macarrones con tomate (*) Hamburguesa a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:1016 P:27 Lip:47 HC:117				

¿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.

NOVIEMBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

DIABETICO MEDIDO, NO PATATA, VERDURA EN PURE, A LA PLANCHA Y SIN GUARNICION

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras locales Tortilla francesa (*) Fruta de temporada kCal:649 P:38 Lip:19 HC:79	**3** Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:300 P:10 Lip:6 HC:51	**4** Macarrones integrales con tomate Cabracho al horno (*) Fruta de temporada kCal:621 P:33 Lip:11 HC:97	**5** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Crema de calabacin (*) Pechuga de pollo a la plancha (*) Fruta de temporada kCal:700 P:53 Lip:23 HC:68
9 Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:340 P:16 Lip:9 HC:48	**10** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de atun (*) Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espaguetis con tomate (*) Merluza al horno (*) Fruta de temporada kCal:601 P:29 Lip:11 HC:97	**12** Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha (*) Fruta de temporada kCal:695 P:53 Lip:23 HC:66	**13** Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Pure de vainas con zanahoria (*) Contramuslo de pollo guisado (*) Fruta de temporada kCal:657 P:56 Lip:22 HC:62	**17** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Crema de verduras locales (*) Merluza al horno (*) Fruta de temporada kCal:467 P:24 Lip:12 HC:65	**19** Crema de puerros y espinacas Pollo guisado (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:625 P:57 Lip:20 HC:52	**20** Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa (*) Fruta de temporada kCal:692 P:28 Lip:21 HC:97



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

NOVIEMBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

DIABETICO MEDIDO, NO PATATA, VERDURA EN PURE, A LA PLANCHA Y SIN GUARNICION

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno (*) Fruta de temporada kCal:726 P:61 Lip:10 HC:97	**25** Crema de verduras locales Lomo fresco al horno (*) Fruta de temporada kCal:548 P:35 Lip:11 HC:75	**26** Alubias blancas con verduras locales (*) Tortilla francesa de atun (*) Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**27** Crema de menestra (*) Salmon al horno (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:568 P:33 Lip:24 HC:47
30 Macarrones integrales con tomate Hamburguesa 100% vacuno (*) Fruta de temporada kCal:490 P:15 Lip:5 HC:97				

¿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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NOVIEMBRE

NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con patatas fritas (*) Natillas kCal:858 P:28 Lip:44 HC:84	**4** Macarrones integrales con tomate Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106	**5** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patatas guisadas Pechuga de pollo a la plancha con salteado campestre Fruta de temporada kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche o yogur kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espaguetis con tomate (*) Merluza al horno con calabacin (*) Fruta de temporada kCal:632 P:30 Lip:11 HC:103	**12** Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Vainas con patatas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas guisadas (*) Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74	**19** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Yogur kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



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.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

NOVIEMBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	**25** Crema de verduras locales Muslo de pollo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67	**26** Alubias blancas con verduras locales (*) Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**27** Menestra de verduras Salmon al horno a la riojana Leche o yogur kCal:683 P:36 Lip:27 HC:68
30 Macarrones integrales con tomate Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:869 P:38 Lip:34 HC:101				

¿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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO CRUSTACEOS

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Crema de puerros y espinacas Albondigas guisadas con patatas (*) Natillas kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Macarrones integrales con tomate Tilapia al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:692 P:40 Lip:13 HC:103	**5** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patatas guisadas Pechuga de pollo a la plancha con salteado campestre Fruta de temporada kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche o yogur kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:760 P:36 Lip:30 HC:88	**11** Espaguetis italiana Abadejo al horno con calabacin (*) Fruta de temporada kCal:680 P:34 Lip:15 HC:103	**12** Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Vainas con patatas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas a la riojana Tilapia al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:681 P:42 Lip:19 HC:84	**19** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Yogur kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



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.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

NOVIEMBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO CRUSTACEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	**25** Crema de verduras locales Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Cocido de alubias blancas Tortilla francesa con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:800 P:38 Lip:34 HC:87	**27** Menestra de verduras Tilapia al horno a la riojana (*) Leche o yogur kCal:688 P:31 Lip:26 HC:73
30 Macarrones integrales con tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:905 P:30 Lip:39 HC:106				

¿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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NOVIEMBRE

NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:808 P:52 Lip:26 HC:88	**3** Crema de puerros y espinacas Albondigas guisadas con patatas (*) Natillas kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Macarrones con tomate (*) Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:760 P:27 Lip:20 HC:117	**5** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patatas guisadas Pechuga de pollo a la plancha con salteado campestre Fruta de temporada kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Sopa de ave con arroz (*) Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche o yogur kCal:904 P:36 Lip:48 HC:74	**10** Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera (*) Fruta de temporada kCal:712 P:53 Lip:12 HC:97	**11** Macarrones italiana (*) Merluza al horno con calabacin (*) Fruta de temporada kCal:791 P:31 Lip:23 HC:114	**12** Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Vainas con patatas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Yogur kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Macarrones con tomate (*) Lomo fresco a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97



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.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

NOVIEMBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Macarrones con tomate (*) Abadejo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:765 P:34 Lip:21 HC:108	**25** Crema de verduras locales Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Cocido de alubias blancas Muslo de pollo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:886 P:68 Lip:29 HC:89	**27** Menestra de verduras Salmon al horno a la riojana Leche o yogur kCal:683 P:36 Lip:27 HC:68
30 Macarrones con tomate (*) Hamburguesa a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:1016 P:27 Lip:47 HC:117				

¿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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NOVIEMBRE

NO LACTEO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Crema de puerros y espinacas Albondigas guisadas con patatas (*) Postre de soja (*) kCal:763 P:25 Lip:34 HC:84	**4** Macarrones integrales con tomate Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106	**5** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patatas guisadas Pechuga de pollo a la plancha con salteado campestre Fruta de temporada kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Postre de soja (*) kCal:787 P:40 Lip:38 HC:65	**10** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espaguetis italiana Merluza al horno con calabacin (*) Fruta de temporada kCal:680 P:34 Lip:15 HC:103	**12** Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Vainas con patatas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Postre de soja (*) kCal:639 P:25 Lip:16 HC:92	**20** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



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.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO LACTEO

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** Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	**25** Crema de verduras locales Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**27** Menestra de verduras Salmon al horno a la riojana Postre de soja (*) kCal:658 P:33 Lip:22 HC:75
30 Macarrones integrales con tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:905 P:30 Lip:39 HC:106				

¿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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NOVIEMBRE

NO TOMATE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Crema de puerros y espinacas Albondigas guisadas con patatas (*) Natillas kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Macarrones integrales blancos (*) Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:699 P:33 Lip:17 HC:106	**5** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patatas guisadas Pechuga de pollo a la plancha con salteado campestre Fruta de temporada kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Leche o yogur kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espaguetis blancos (*) Merluza al horno con calabacin (*) Fruta de temporada kCal:632 P:29 Lip:13 HC:101	**12** Crema de verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Vainas con patatas Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Paella vegetal Garbanzos con verduras locales Fruta de temporada kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo guisado y verduras Yogur kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Macarrones integrales blancos (*) Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada kCal:797 P:27 Lip:26 HC:116



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.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

NOVIEMBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO TOMATE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 Paella vegetal Lentejas con verduras locales Fruta de temporada kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Macarrones integrales blancos (*) Abadejo al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:704 P:40 Lip:18 HC:97	**25** Crema de verduras locales Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**27** Menestra de verduras Salmon al horno con pimientos rojos (*) Leche o yogur kCal:655 P:36 Lip:23 HC:69
30 Macarrones integrales blancos (*) Hamburguesa a la plancha con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:955 P:33 Lip:44 HC:106				

¿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.

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

ZELIAKO

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Porru eta ziazerba-krema Albondigak guisatuak patatekin (*) Aihoria kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Makarroiak tomatearekin (*) Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:760 P:27 Lip:20 HC:117	**5** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Oilasko-bularkia plantxan landako salteatuarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Esnea edo jogurta kCal:904 P:36 Lip:48 HC:74	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Makarroiak italiar erara (*) Legatza labean kalabazinarekin (*) Sasoiko fruta kCal:791 P:31 Lip:23 HC:114	**12** Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroza integrala bertoko barazkiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Lekak patatekin Oilasko izterra labean jardinera erara Sasoiko fruta kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko gisatua barazkiekin (*) Jogurta kCal:781 P:54 Lip:26 HC:76	**20** Makarroiak tomatearekin (*) Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:858 P:21 Lip:29 HC:127



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

ZELIAKO

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Makarroiak tomatearekin (*) Abadira labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:765 P:34 Lip:21 HC:108	**25** Bertako barazki-krema Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Babarrun zurien lapikokoa Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**27** Barazki-menestra Izokina labean errioxar erara Esnea edo jogurta kCal:683 P:36 Lip:27 HC:68
30 Makarroiak tomatearekin (*) Hanburgesa plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:1016 P:27 Lip:47 HC:117				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

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

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

DIABETIKOA, ILARRARIK EZ, PATATARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa (*) Sasoiko fruta kCal:649 P:38 Lip:19 HC:79	**3** Porru eta ziazerba-krema Behi-hanburgesa 100% (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:300 P:10 Lip:6 HC:51	**4** Makarroi integralak tomatekin Kabratxoa labean (*) Sasoiko fruta kCal:621 P:33 Lip:11 HC:97	**5** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Kalabazin krema (*) Oilasko-bularkia plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:700 P:53 Lip:23 HC:68
9 Hegazti-zopa fideoekin Behi-hanburgesa 100% (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:340 P:16 Lip:9 HC:48	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur (*) Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espagetiak tomatearekin (*) Legatza labean (*) Sasoiko fruta kCal:601 P:29 Lip:11 HC:97	**12** Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:695 P:53 Lip:23 HC:66	**13** Arroza integrala bertoko barazkiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Leka eta azenario purea (*) Oilasko-izterrondo gisatua (*) Sasoiko fruta kCal:657 P:56 Lip:22 HC:62	**17** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Bertako barazki-krema (*) Legatza labean (*) Sasoiko fruta kCal:467 P:24 Lip:12 HC:65	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko gisatua (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:625 P:57 Lip:20 HC:52	**20** Makarroi integralak tomatekin Tortila frantsesa (*) Sasoiko fruta kCal:692 P:28 Lip:21 HC:97



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

DIABETIKOA, ILARRARIK EZ, PATATARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Makarroi integralak tomatekin Abadira labean (*) Sasoiko fruta kCal:726 P:61 Lip:10 HC:97	**25** Bertako barazki-krema Solomoa labean (*) Sasoiko fruta kCal:548 P:35 Lip:11 HC:75	**26** Indaba zuriak bertako barazkiekin (*) Tortila frantsesa hegalabur (*) Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**27** Menestra krema (*) Izokina labean (*) Yogur desnatado natural (*) kCal:568 P:33 Lip:24 HC:47
30 Makarroi integralak tomatekin Behi-hanburgesa 100% (*) Sasoiko fruta kCal:490 P:15 Lip:5 HC:97				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

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

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

TXERRIKIRIK EZ

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Porru eta ziazerba-krema 100% behi-hanburgesa plantxan patata frijituekin (*) Aihoria kCal:858 P:28 Lip:44 HC:84	**4** Makarroi integralak tomatekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106	**5** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Oilasko-bularkia plantxan landako salteatuarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Hegazti-zopa fideoekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Esnea edo jogurta kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espagetiak tomatearekin (*) Legatza labean kalabazinarekin (*) Sasoiko fruta kCal:632 P:30 Lip:11 HC:103	**12** Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroza integrala bertoko barazkiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Lekak patatekin Oilasko izterra labean jardinera erara Sasoiko fruta kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patata gisatuak (*) Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:605 P:35 Lip:18 HC:74	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko eta barazki fajita Jogurta kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

TXERRIKIRIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Makarroi integralak tomatekin Abadira labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	**25** Bertako barazki-krema Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67	**26** Indaba zuriak bertako barazkiekin (*) Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**27** Barazki-menestra Izokina labean errioxar erara Esnea edo jogurta kCal:683 P:36 Lip:27 HC:68

30
Makarroi integralak tomatekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:869 P:38 Lip:34 HC:101

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

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

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

KRUSTAZEOARIK EZ

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Porru eta ziazerba-krema Albondigak guisatuak patatekin (*) Aihoria kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Makarroi integralak tomatekin Tilapia labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:692 P:40 Lip:13 HC:103	**5** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Oilasko-bularkia plantxan landako salteatuarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Hegazti-zopa fideoekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Esnea edo jogurta kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:760 P:36 Lip:30 HC:88	**11** Espageti italiar erara Abadira labean kalabazinarekin (*) Sasoiko fruta kCal:680 P:34 Lip:15 HC:103	**12** Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroza integrala bertoko barazkiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Lekak patatekin Oilasko izterra labean jardinera erara Sasoiko fruta kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatak errioxar erara Tilapia labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:681 P:42 Lip:19 HC:84	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko eta barazki fajita Jogurta kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

KRUSTAZEOARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Makarroi integralak tomatekin Abadira labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	**25** Bertako barazki-krema Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Babarrun zurien lapikokoa Tortila frantsesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:800 P:38 Lip:34 HC:87	**27** Barazki-menestra Tilapia errioxar erara (*) Esnea edo jogurta kCal:688 P:31 Lip:26 HC:73
30 Makarroi integralak tomatekin Hanburgesa plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:905 P:30 Lip:39 HC:106				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

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

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Txerri-giarra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:808 P:52 Lip:26 HC:88	**3** Porru eta ziazerba-krema Albondigak guisatuak patatekin (*) Aihoria kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Makarroiak tomatearekin (*) Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:760 P:27 Lip:20 HC:117	**5** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Oilasko-bularkia plantxan landako salteatuarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Hegazti-zopa arrozarekin (*) Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Esnea edo jogurta kCal:904 P:36 Lip:48 HC:74	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua jardinera erara (*) Sasoiko fruta kCal:712 P:53 Lip:12 HC:97	**11** Makarroiak italiar erara (*) Legatza labean kalabazinarekin (*) Sasoiko fruta kCal:791 P:31 Lip:23 HC:114	**12** Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroza integrala bertoko barazkiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Lekak patatekin Oilasko izterra labean jardinera erara Sasoiko fruta kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko eta barazki fajita Jogurta kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Makarroiak tomatearekin (*) Solomoa plantxan (*) Sasoiko fruta kCal:648 P:37 Lip:12 HC:97



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Makarroiak tomatearekin (*) Abadira labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:765 P:34 Lip:21 HC:108	**25** Bertako barazki-krema Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Babarrun zurien lapikokoa Oilasko-izterra labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:886 P:68 Lip:29 HC:89	**27** Barazki-menestra Izokina labean errioxar erara Esnea edo jogurta kCal:683 P:36 Lip:27 HC:68
30 Makarroiak tomatearekin (*) Hanburgesa plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:1016 P:27 Lip:47 HC:117				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

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

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Porru eta ziazerba-krema Albondigak guisatuak patatekin (*) Sojako postrea (*) kCal:763 P:25 Lip:34 HC:84	**4** Makarroi integralak tomatekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106	**5** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Oilasko-bularkia plantxan landako salteatuarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Hegazti-zopa fideoekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Sojako postrea (*) kCal:787 P:40 Lip:38 HC:65	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espageti italiar erara Legatza labean kalabazinarekin (*) Sasoiko fruta kCal:680 P:34 Lip:15 HC:103	**12** Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroza integrala bertoko barazkiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Lekak patatekin Oilasko izterra labean jardinera erara Sasoiko fruta kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko eta barazki fajita Sojako postrea (*) kCal:639 P:25 Lip:16 HC:92	**20** Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Makarroi integralak tomatekin Abadira labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	**25** Bertako barazki-krema Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Babarrun zurien lapikokoa Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**27** Barazki-menestra Izokina labean errioxar erara Sojako postrea (*) kCal:658 P:33 Lip:22 HC:75
30 Makarroi integralak tomatekin Hanburgesa plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:905 P:30 Lip:39 HC:106				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

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

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

TOMATERIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**3** Porru eta ziazerba-krema Albondigak guisatuak patatekin (*) Aihoria kCal:814 P:27 Lip:38 HC:89	**4** Makarroi integralak (*) Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:699 P:33 Lip:17 HC:106	**5** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Oilasko-bularkia plantxan landako salteatuarekin Sasoiko fruta kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84
9 Hegazti-zopa fideoekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Esnea edo jogurta kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espageti zuriak (*) Legatza labean kalabazinarekin (*) Sasoiko fruta kCal:632 P:29 Lip:13 HC:101	**12** Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65	**13** Arroza integrala bertoko barazkiekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Lekak patatekin Oilasko izterra labean jardinera erara Sasoiko fruta kCal:697 P:57 Lip:18 HC:69	**17** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78	**19** Porru eta ziazerba-krema Oilasko eta barazki fajita Jogurta kCal:653 P:27 Lip:17 HC:92	**20** Makarroi integralak (*) Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:797 P:27 Lip:26 HC:116



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

TOMATERIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Makarroi integralak (*) Abadira labean entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:704 P:40 Lip:18 HC:97	**25** Bertako barazki-krema Solomoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69	**26** Babarrun zurien lapikokoa Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**27** Barazki-menestra Izokina labean piper gorriekin (*) Esnea edo jogurta kCal:655 P:36 Lip:23 HC:69
30 Makarroi integralak (*) Hanburgesa plantxan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:955 P:33 Lip:44 HC:106				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

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

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako 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.