

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
Huevos fritos con patatas fritas
Quesitos

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

6

Marmitako de caballa
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada
Fruta de temporada

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

7

Garbanzos con verduras
locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

8

Macarrones italiana (*)
Cabracho al horno con
ensalada
Fruta de temporada

kCal:808 P:31 Lip:24 HC:117

9

Vainas con patatas
Hamburguesa a la plancha con
ensalada (*)
Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

14

Macarrones con tomate (*)
Tortilla de patata y atun al
horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:1001 P:23 Lip:45 HC:123

15

Crema de verduras locales
Lomo fresco al horno a la
jardinera
Yogur

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

16

Alubias rojas con verduras
locales
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

CELIACO

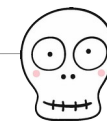
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**19**

Arroz integral con verduras locales

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

20

Crema de puerros y espinacas

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)

Leche o yogur

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

21

Macarrones con tomate

Merluza al horno en salsa verde

Fruta de temporada

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

22

Garbanzos con verduras locales

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

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

23

Patatas a la riojana

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

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

26

Paella vegetal

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

27

Crema de verduras locales

Tortilla de patata con ensalada

Yogur

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

28

Alubias blancas con verduras locales

Abadejo al horno a la riojana

Fruta de temporada

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

29

Macarrones con tomate (*)

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:947 P:55 Lip:31 HC:110

30

Brocoli con patatas

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

Arrautza frijituak patata frijituekin

Gazta txikia

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

6

Berdel marmitakoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Garbantzua bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

8

Makarroiak italiar erara (*)

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:808 P:31 Lip:24 HC:117

9

Lekak patatekin

Hamburgesa plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

14

Makarroiak tomatearekin (*)

Patata eta hegala labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:1001 P:23 Lip:45 HC:123

15

Bertako barazki-krema

Solomoa labelean jardinerara

Jogurta

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

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin

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

ZELIAKO

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Arroza integrala bertoko barazkiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Esnea edo jogurta

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

21

Makarroiak tomatearekin

Legatza labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

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

22

Garbantzuak bertako barazkiekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Patatak errioxar erara

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

26

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Abadira labean errioxar erara

Sasoiko fruta

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

29

Makarroiak tomatearekin (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:947 P:55 Lip:31 HC:110

30

Brokolia patatekin

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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

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

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
Tortilla francesa (*)
Yogur desnatado natural (*)

kCal:595 P:37 Lip:19 HC:66

6

Crema de verduras locales (*)
Pechuga de pollo a la plancha (*)
Fruta de temporada

kCal:695 P:53 Lip:23 HC:66

7

Garbanzos con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

8

Macarrones integrales con tomate (*)
Cabracho al horno (*)
Fruta de temporada

kCal:621 P:33 Lip:11 HC:97

9

Pure de vainas con zanahoria (*)
Hamburguesa 100% vacuno (*)
Fruta de temporada

kCal:332 P:9 Lip:8 HC:61

12

Festivo

13

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

14

Espaguetis integrales con tomate
Tortilla francesa de atun (*)
Fruta de temporada

kCal:792 P:33 Lip:30 HC:97

15

Crema de verduras locales
Lomo fresco al horno (*)
Yogur desnatado natural (*)

kCal:494 P:34 Lip:11 HC:62

16

Alubias rojas con verduras locales
Abadejo al horno (*)
Fruta de temporada

kCal:736 P:69 Lip:12 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

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

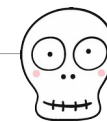
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**19**

Arroz integral con verduras locales

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

20

Crema de puerros y espinacas

Pechuga de pollo a la plancha (*)

Yogur desnatado natural (*)

kCal:639 P:53 Lip:23 HC:52

21

Macarrones con tomate

Merluza al horno (*)

Fruta de temporada

kCal:601 P:29 Lip:11 HC:97

22

Garbanzos con verduras locales

Tortilla francesa (*)

Fruta de temporada

kCal:722 P:35 Lip:26 HC:86

23

Crema de calabacín (*)

Hamburguesa 100% vacuno (*)

Fruta de temporada

kCal:361 P:10 Lip:6 HC:67

26

Paella vegetal

Lentejas con verduras locales

Fruta de temporada

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

27

Crema de verduras locales

Tortilla francesa (*)

Yogur desnatado natural (*)

kCal:504 P:22 Lip:22 HC:52

28

Alubias blancas con verduras locales

Abadejo al horno (*)

Fruta de temporada

kCal:736 P:69 Lip:12 HC:88

29

Macarrones integrales con tomate

Muslo de pollo al horno en su jugo (*)

Fruta de temporada

kCal:672 P:37 Lip:14 HC:97

30

Pure de brocoli (*)

Salmon al horno (*)

Fruta de temporada

kCal:425 P:29 Lip:18 HC:36

**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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

DIABETIKOA, ILARRARIK EZ, PATATARIK EZ

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
Tortila frantsesa (*)
Yogur desnatado natural (*)

kCal:595 P:37 Lip:19 HC:66

6

Bertako barazki-krema (*)
Oilasko-bularkia plantxan (*)
Sasoiko fruta

kCal:695 P:53 Lip:23 HC:66

7

Garbantzua bertako
barazkiekin
Barazki-paella
Sasoiko fruta

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

8

Makarroi integralak tomatekin
(*)
Kabratxoa labea (*)
Sasoiko fruta

kCal:621 P:33 Lip:11 HC:97

9

Leka eta azenario purea (*)
Behi-hanburgesa 100% (*)
Sasoiko fruta

kCal:332 P:9 Lip:8 HC:61

12

Jaia

13

Dilistak bertako barazkiekin
Barazki-paella
Sasoiko fruta

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

14

Espageti integralak
tomatearekin
Tortila frantsesa hegala (*)
Sasoiko fruta

kCal:792 P:33 Lip:30 HC:97

15

Bertako barazki-krema
Solomoa labea (*)
Yogur desnatado natural (*)

kCal:494 P:34 Lip:11 HC:62

16

Indaba gorriak bertako
barazkiekin
Abadira labea (*)
Sasoiko fruta

kCal:736 P:69 Lip:12 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

DIABETIKOA, ILARRARIK EZ, PATATARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Arroza integrala bertoko barazkiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia plantzan (*)

Yogur desnatado natural (*)

kCal:639 P:53 Lip:23 HC:52

21

Makarroiak tomatearekin

Legatza labeen (*)

Sasoiko fruta

kCal:601 P:29 Lip:11 HC:97

22

Garbantzuak bertako barazkiekin

Tortila frantsesa (*)

Sasoiko fruta

kCal:722 P:35 Lip:26 HC:86

23

Kalabazin krema (*)

Behi-hanburgesa 100% (*)

Sasoiko fruta

kCal:361 P:10 Lip:6 HC:67

26

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema

Tortila frantsesa (*)

Yogur desnatado natural (*)

kCal:504 P:22 Lip:22 HC:52

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Abadira labeen (*)

Sasoiko fruta

kCal:736 P:69 Lip:12 HC:88

29

Makarroi integralak tomatekin

Oilasko-izterra labeen bere zukuan (*)

Sasoiko fruta

kCal:672 P:37 Lip:14 HC:97

30

Brokoli purea (*)

Izokina labeen (*)

Sasoiko fruta

kCal:425 P:29 Lip:18 HC:36

**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.

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
Huevos fritos con patatas fritas
Quesitos

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

6

Marmitako de caballa
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada
Fruta de temporada

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

7

Garbanzos con verduras
locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

8

Macarrones integrales con
tomate (*)
Cabracho al horno con
ensalada
Fruta de temporada

kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106

9

Vainas con patatas
Hamburguesa 100% vacuno a
la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:765 P:36 Lip:36 HC:67

12

Festivo

13

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
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
Muslo de pollo al horno a la
jardinera (*)
Yogur

kCal:695 P:56 Lip:18 HC:71

16

Alubias rojas con verduras
locales
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


OCTUBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO CERDO

Lunes

19

Arroz integral con verduras locales
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

26

Paella vegetal
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

Martes

20

Crema de puerros y espinacas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Leche o yogur

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

27

Crema de verduras locales
Tortilla de patata con ensalada
Yogur

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

Miércoles

21

Macarrones con tomate
Merluza al horno en salsa verde
Fruta de temporada

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

28

Alubias blancas con verduras locales
Abadejo al horno a la riojana
Fruta de temporada

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

Jueves

22

Garbanzos con verduras locales
Tortilla francesa con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:780 P:35 Lip:33 HC:86

29

Macarrones integrales con tomate
Muslo de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada

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

Viernes

23

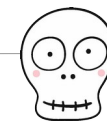
Patatas guisadas (*)
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

kCal:820 P:36 Lip:39 HC:78

30

Brocoli con patatas
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

Arrautza frijituak patata frijituekin

Gazta txikia

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

6

Berdel marmitakoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Garbantzuak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

8

Makarroi integralak tomatekin (*)

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:649 P:30 Lip:12 HC:106

9

Lekak patatekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:765 P:36 Lip:36 HC:67

12

Jaia

13

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

14

Espageti integralak tomatearekin

Patata eta hegala bur tortila labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

15

Bertako barazki-krema

Oilasko-izterra labelean jardinerara (*)

Jogurta

kCal:695 P:56 Lip:18 HC:71

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin

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

TXERRIKIRIK EZ

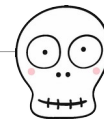
Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Arroza integrala bertoko barazkiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Esnea edo jogurta

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

21

Makarroiak tomatearekin

Legatza labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

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

22

Garbantzuak bertako barazkiekin

Tortila frantsesa entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:780 P:35 Lip:33 HC:86

23

Patata gisatuak (*)

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:820 P:36 Lip:39 HC:78

26

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Abadira labean errioxar erara

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

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.

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
Huevos fritos con patatas fritas
Quesitos

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

6

Patatas guisadas (*)
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada
Fruta de temporada

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

7

Garbanzos con verduras
locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

8

Macarrones integrales italiana
Abadejo al horno con ensalada
(*)
Fruta de temporada

kCal:702 P:41 Lip:17 HC:97

9

Vainas con patatas
Hamburguesa a la plancha con
ensalada (*)
Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

14

Espaguetis integrales con
tomate
Tortilla de patata al horno con
ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:798 P:23 Lip:28 HC:113

15

Crema de verduras locales
Lomo fresco al horno a la
jardinera
Yogur

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

16

Alubias rojas con verduras
locales
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


OCTUBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO CRUSTACEOS

Lunes

19

Arroz integral con verduras locales
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

26

Paella vegetal
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

Martes

20

Crema de puerros y espinacas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Leche o yogur

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

27

Crema de verduras locales
Tortilla de patata con ensalada
Yogur

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

Miércoles

21

Macarrones con tomate
Tilapia al horno en salsa verde (*)
Fruta de temporada

kCal:820 P:47 Lip:23 HC:108

28

Alubias blancas con verduras locales
Abadejo al horno a la riojana
Fruta de temporada

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

Jueves

22

Garbanzos con verduras locales
Tortilla francesa de chorizo con ensalada
Fruta de temporada

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

29

Macarrones integrales con tomate
Muslo de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada

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

Viernes

23

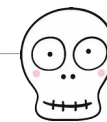
Patatas a la riojana
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

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

30

Brocoli con patatas
Tilapia al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:660 P:44 Lip:15 HC:86



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

Arrautza frijituak patata frijituekin

Gazta txikia

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

6

Patata gisatuak (*)

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:650 P:39 Lip:21 HC:74

7

Garbantzuak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

8

Makarroi integralak italiar erara

Abadira labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:702 P:41 Lip:17 HC:97

9

Lekak patatekin

Hamburgesa plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

14

Espageti integralak tomatearekin

Patata tortila labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:798 P:23 Lip:28 HC:113

15

Bertako barazki-krema

Solomoa labean jardineria erara

Jogurta

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

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin

Abadira labean 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

KRUSTAZEOARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Arroza integrala bertoko barazkiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Esnea edo jogurta

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

21

Makarroiak tomatearekin

Tilapia saltsa berdean (*)

Sasoiko fruta

kCal:820 P:47 Lip:23 HC:108

22

Garbantzuak bertako barazkiekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Patatak errioxar erara

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

26

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Abadira labean errioxar erara

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

Tilapia labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:660 P:44 Lip:15 HC:86

**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 ugari elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako 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 ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarritzko 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.

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
Pavo guisado con patatas fritas (*)
Quesitos

kCal:688 P:56 Lip:16 HC:78

6

Marmitako de caballa
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

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

7

Garbanzos con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

8

Macarrones italiana (*)
Cabracho al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:808 P:31 Lip:24 HC:117

9

Vainas con patatas
Hamburguesa a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

14

Macarrones con tomate (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada (*)
Fruta de temporada

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

15

Crema de verduras locales
Lomo fresco al horno a la jardinera
Yogur

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

16

Alubias rojas con verduras locales
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



OCTUBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO HUEVO

Lunes

19

Arroz integral con verduras locales
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

26

Paella vegetal
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

Martes

20

Crema de puerros y espinacas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Leche o yogur

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

27

Crema de verduras locales
Lomo fresco a la plancha con ensalada (*)
Yogur

kCal:542 P:34 Lip:14 HC:65

Miércoles

21

Macarrones con tomate
Merluza al horno en salsa verde
Fruta de temporada

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

28

Alubias blancas con verduras locales
Abadejo al horno a la riojana
Fruta de temporada

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

Jueves

22

Garbanzos con verduras locales
Pavo guisado con ensalada (*)
Fruta de temporada

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

29

Macarrones con tomate (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:947 P:55 Lip:31 HC:110

Viernes

23

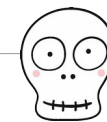
Patatas a la riojana
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

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

30

Brocoli con patatas
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

Indioilar gisatua patata frijituekin (*)

Gazta txikia

kCal:688 P:56 Lip:16 HC:78

6

Berdel marmitakoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Garbantzua bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

8

Makarroiak italiar erara (*)

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:808 P:31 Lip:24 HC:117

9

Lekak patatekin

Hamburgesa plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

14

Makarroiak tomatearekin (*)

Oilasko-izterra labelean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

15

Bertako barazki-krema

Solomoa labelean jardinerara

Jogurta

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

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin

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

ARRAUTZARIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Arroza integrala bertoko barazkiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Esnea edo jogurta

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

21

Makarroiak tomatearekin

Legatza labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

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

22

Garbantzuak bertako barazkiekin

Indioilar gisatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:762 P:51 Lip:19 HC:96

23

Patatak errioxar erara

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

26

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema

Solomoa plantxan (*)

Jogurta

kCal:542 P:34 Lip:14 HC:65

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Abadira labean errioxar erara

Sasoiko fruta

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

29

Makarroiak tomatearekin (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:947 P:55 Lip:31 HC:110

30

Brokolia patatekin

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.

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
Huevos fritos con patatas fritas
Postre de soja (*)

kCal:727 P:36 Lip:24 HC:85

6

Marmitako de caballa
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

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

7

Garbanzos con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

8

Macarrones integrales italiana
Cabracho al horno con ensalada
Fruta de temporada

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

9

Vainas con patatas
Hamburguesa a la plancha con ensalada (*)
Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
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
Lomo fresco al horno a la jardinera
Postre de soja (*)

kCal:562 P:35 Lip:11 HC:75

16

Alubias rojas con verduras locales
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


OCTUBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO LACTEO

Lunes

19

Arroz integral con verduras locales
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

26

Paella vegetal
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

Martes

20

Crema de puerros y espinacas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Postre de soja (*)

kCal:577 P:37 Lip:17 HC:64

27

Crema de verduras locales
Tortilla de patata con ensalada
Postre de soja (*)

kCal:627 P:19 Lip:22 HC:84

Miércoles

21

Macarrones con tomate
Merluza al horno en salsa verde
Fruta de temporada

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

28

Alubias blancas con verduras locales
Abadejo al horno a la riojana
Fruta de temporada

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

Jueves

22

Garbanzos con verduras locales
Tortilla francesa de chorizo con ensalada
Fruta de temporada

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

29

Macarrones integrales con tomate
Muslo de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada

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

Viernes

23

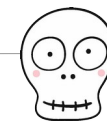
Patatas a la riojana
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

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

30

Brocoli con patatas
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.

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

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

Arrautza frijituak patata frijituekin

Sojako postrea (*)

kCal:727 P:36 Lip:24 HC:85

6

Berdel marmitakoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Garbantzua bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

8

Makarroi integralak italiar erara

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

9

Lekak patatekin

Hamburgesa plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

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

Solomoa labelean jardinerara

Sojako postrea (*)

kCal:562 P:35 Lip:11 HC:75

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin

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

BEHI ESNEA ETA ESNEKIRIK (LAKTOSA BARNE) EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Arroza integrala bertoko barazkiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Sojako postrea (*)

kCal:577 P:37 Lip:17 HC:64

21

Makarroiak tomatearekin

Legatza labeen saltsa berdean

Sasoiko fruta

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

22

Garbantzuak bertako barazkiekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Patatak errioxar erara

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

26

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema

Patata tortila entsaladarekin

Sojako postrea (*)

kCal:627 P:19 Lip:22 HC:84

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Abadira labeen errioxar erara

Sasoiko fruta

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

29

Makarroi integralak tomatekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Brokolia patatekin

Izokina labeen 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 ekoiztutako 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 ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarritzko 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.

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
Huevos fritos con patatas fritas
Quesitos

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

6

Marmitako de caballa
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada
Fruta de temporada

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

7

Garbanzos con verduras
locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

8

Macarrones integrales blancos
(*)
Cabracho al horno con
ensalada
Fruta de temporada

kCal:699 P:33 Lip:17 HC:106

9

Vainas con patatas
Hamburguesa a la plancha con
ensalada (*)
Fruta de temporada

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

12

Festivo

13

Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

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

14

Espaguetis integrales blancos
(*)
Tortilla de patata y atun al
horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:890 P:25 Lip:39 HC:110

15

Crema de verduras locales
Lomo fresco al horno a la
jardinera
Yogur

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

16

Alubias rojas con verduras
locales
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


OCTUBRE

CENTRO SAN VIATOR SOPUERTA

NO TOMATE

Lunes

19

Arroz integral con verduras locales
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

26

Paella vegetal
Lentejas con verduras locales
Fruta de temporada

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

Martes

20

Crema de puerros y espinacas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (*)
Leche o yogur

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

27

Crema de verduras locales
Tortilla de patata con ensalada
Yogur

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

Miércoles

21

Macarrones con verduras (*)
Merluza al horno en salsa verde
Fruta de temporada

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

28

Alubias blancas con verduras locales
Abadejo al horno con pimientos rojos (*)
Fruta de temporada

kCal:706 P:41 Lip:18 HC:96

Jueves

22

Garbanzos con verduras locales
Tortilla francesa de chorizo con ensalada
Fruta de temporada

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

29

Macarrones integrales blancos (*)
Muslo de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada

kCal:886 P:61 Lip:28 HC:99

Viernes

23

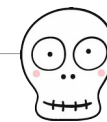
Patatas a la riojana
Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

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

30

Brocoli con patatas
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

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Gazta txikia

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

6

Berdel marmitakoa

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

7

Garbantzua bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

8

Makarroi integralak (*)

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:699 P:33 Lip:17 HC:106

9

Lekak patatekin

Hamburgesa plantxan entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

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

12

Jaia

13

Dilistak bertako barazkiekin

Barazki-paella

Sasoiko fruta

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

14

Espageti zuriak (*)

Patata eta hegialbur tortila labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:890 P:25 Lip:39 HC:110

15

Bertako barazki-krema

Solomoa labelean jardineraren erara

Jogurta

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

16

Indaba gorriak bertako barazkiekin

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

TOMATERIK EZ

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**19**

Arroza integrala bertoko barazkiekin

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

20

Porru eta ziazerba-krema

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (*)

Esnea edo jogurta

kCal:602 P:40 Lip:22 HC:57

21

Makarroiak barazkiekin (*)

Legatza labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

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

22

Garbantzuak bertako barazkiekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

23

Patatak errioxar erara

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

26

Barazki-paella

Dilistak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

27

Bertako barazki-krema

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

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

28

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Abadira labean piper gorriekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:706 P:41 Lip:18 HC:96

29

Makarroi integralak (*)

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:886 P:61 Lip:28 HC:99

30

Brokolia patatekin

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 ugari elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztako 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 ekoiztako 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.