

CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Este día se originó en el siglo XIX, cuando los trabajadores de todo el mundo luchaban por condiciones de trabajo justas y seguras

1

Festivo

4

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

Lasana de carne

Fruta de temporada

kCal:805 P:31 Lip:17 HC:126

5

Arroz con tomate

Salmon al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:756 P:32 Lip:14 HC:126

6

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

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:845 P:66 Lip:25 HC:89

7

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Tortilla francesa de champinones con ensalada

Leche o yogur

kCal:837 P:35 Lip:37 HC:90

8

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

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:842 P:44 Lip:30 HC:98

11

Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Arroz integral con verduras Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Fruta de temporada

kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159

12

Sopa de ave con fideos Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:773 P:40 Lip:38 HC:65

13

Cocido de alubias rojas Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:784 P:43 Lip:26 HC:95

14

Crema de purrusalda

Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

kCal:655 P:23 Lip:28 HC:73

15

Espirales con tomate

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:903 P:47 Lip:33 HC:105



17 de Mayo: Día Mundial del Reciclaje

Para concienciar a la población sobre la importancia de tratar los residuos como corresponden para proteger el medio ambiente.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

gropogasca.com



CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

Lunes

18 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

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

25

Crema de puerros y espinacas

Tortilla de patata con ensalada

Yogur


kCal:639 P:22 Lip:23 HC:83

Martes

19

Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada 

kCal:662 P:40 Lip:14 HC:96

26 

Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:866 P:32 Lip:11 HC:164

Miércoles

20

Macarrones integrales con tomate

Tortilla francesa de atun con ensalada

Yogur

kCal:820 P:35 Lip:31 HC:97

27

Patatas a la riojana Con chorizo

Abadejo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78

Jueves

21

Cocido lebaniego Garbanzos con patata, berza, compango y ternera

Fruta de temporada

kCal:725 P:28 Lip:49 HC:41

28 

Macarrones integrales con tomate

Croquetas de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:830 P:21 Lip:26 HC:125

Viernes

22

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria

Merluza al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:709 P:30 Lip:15 HC:116

29

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

Blanqueta de albondigas de merluza con patata y calabacin

Fruta de temporada

kCal:802 P:34 Lip:23 HC:113



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 :-)



gropogasca.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.