

CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

Lunes

1 

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

Albondigas de vacuno y cerdo guisadas a la jardinera Con patata, zanahoria, judía verde y guisante

Fruta de temporada
kCal:798 P:25 Lip:40 HC:81

8

Crema de purrusalda

Tortilla francesa de atun con ensalada

Fruta de temporada

kCal:663 P:28 Lip:31 HC:67

15

Macarrones integrales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:811 P:41 Lip:22 HC:112

Martes

2 

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:777 P:31 Lip:26 HC:105

9

Macarrones integrales con tomate

Abadejo a la romana con ensalada

Yogur

kCal:762 P:35 Lip:21 HC:105

16

Cocido montanes Alubias blancas con berza y compango

Compango Con morcilla, chorizo y costilla

Fruta de temporada

kCal:1102 P:48 Lip:60 HC:92

Miércoles

3

Espaguetis con tomate

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97

10 

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

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

Fruta de temporada

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

17 

Arroz con tomate

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:848 P:34 Lip:24 HC:125



Jueves

4 

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

11

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

Fajita integral de pollo y verduras

Fruta de temporada

kCal:683 P:32 Lip:26 HC:77

18 

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

Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

kCal:650 P:23 Lip:28 HC:71

Viernes

5

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

Cabracho a la romana con ensalada

Leche o yogur

kCal:747 P:38 Lip:33 HC:68



12

Alubias rojas con verduras Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:823 P:47 Lip:31 HC:88

19

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

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:824 P:49 Lip:31 HC:87

JUNIO



5 de Junio: Día Mundial del Medio Ambiente

Desde hace más de 50 años, el Día Mundial del Medio Ambiente es la plataforma mundial más grande para la divulgación ambiental y lo celebran millones de personas en todo el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

Lunes

22

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimentón

San jacob de ave con ensalada

Fruta de temporada

kCal:713 P:17 Lip:31 HC:86

29

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

Muslo de pollo con salteado campestre Con judía verde, zanahoria, judía amarilla, berenjena y cebolla

Fruta de temporada
kCal:667 P:54 Lip:17 HC:71

Martes

23

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

Tortilla francesa de champinones con ensalada

Fruta de temporada

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

30

Arroz con tomate

Merluza a la romana con pimientos rojos

Yogur

kCal:830 P:36 Lip:20 HC:124

Miércoles

24

Macarrones integrales con tomate

Abadejo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97

Jueves

25

Crema de puerros y espinacas

Lomo fresco con pimientos rojos

Yogur

kCal:622 P:38 Lip:17 HC:75

Viernes

26

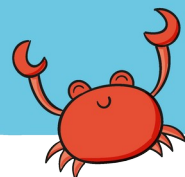
Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Salmon al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:750 P:45 Lip:24 HC:88

JUNIO



Hello
SUMMER



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 :-)



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.