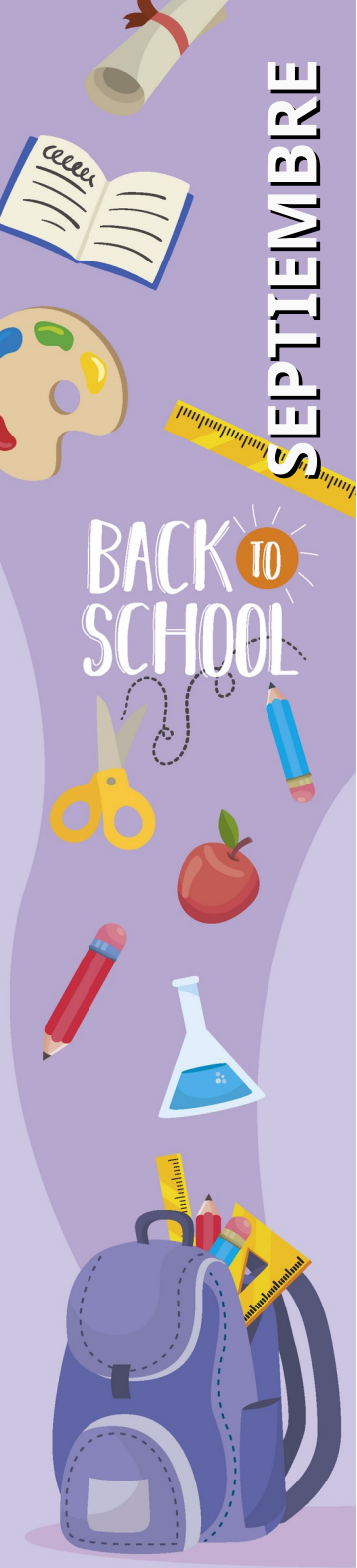




SEPTIEMBRE

BACK TO SCHOOL

CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8 	9	10 	11 
Festivo	Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con champinones Leche o yogur kCal:892 P:33 Lip:39 HC:99	Alubias blancas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pementon Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:663 P:45 Lip:15 HC:87	Crema de calabaza Con patata, puerro y zanahoria Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada kCal:627 P:21 Lip:27 HC:73	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

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Macarrones integrales con tomate

Pechuga de pollo a la plancha con hortalizas tricolor Con brocoli, coliflor y zanahoria

Fruta de temporada

kCal:716 P:47 Lip:11 HC:107

21

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

28

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

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

Fruta de temporada

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

15

Festivo

22

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

Salmon al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:603 P:30 Lip:23 HC:66

29

Crema de puerros y espinacas
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

kCal:648 P:24 Lip:28 HC:70

16

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

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:760 P:21 Lip:20 HC:127

23

Macarrones integrales con tomate

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:782 P:31 Lip:30 HC:97

30

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

Cabracho al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:679 P:37 Lip:17 HC:95

17

Ensalada mixta Con lechuga, huevo cocido, aceituna, espárragos y tomate

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

Fruta de temporada

kCal:682 P:31 Lip:22 HC:90

24

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

Abadejo a la romana con ensalada

Yogur

kCal:771 P:43 Lip:23 HC:95

18

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

Merluza al horno en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimenton

Yogur

kCal:606 P:28 Lip:19 HC:75

25

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

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



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.