OCTUBRE

CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Sopa de ave con fideos Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido Lomo fresco al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:605 P:41 Lip:19 HC:65	**2** Patatas a la riojana Con chorizo Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:643 P:39 Lip:19 HC:78
5 Menestra de verduras Con guisante, zanahoria, judia verde, coliflor y coles de bruselas Albondigas de vacuno y cerdo guisadas con pimientos rojos Fruta de temporada kCal:835 P:26 Lip:44 HC:78	**6** Arroz con tomate Alubias blancas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pementon Fruta de temporada kCal:862 P:30 Lip:11 HC:164	**7** Crema de calabaza Con patata, puerro y zanahoria Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:682 P:34 Lip:30 HC:67	**8** 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	**9** 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
12 **Festivo**	**13** Arroz integral con verduras Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fruta de temporada kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159	**14** Crema de verduras Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Yogur kCal:763 P:35 Lip:36 HC:69	**15** Alubias rojas con verduras Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refirto de ajo y pimenton Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada kCal:768 P:34 Lip:28 HC:94	**16** Espirales con tomate Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:903 P:47 Lip:33 HC:105

¿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.

16 de Octubre: Dia 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

CGIO. MERCEDES DE SANTANDER

BASAL

OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
19 Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fruta de temporada kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159	**20** Crema de verduras Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:515 P:25 Lip:13 HC:74	**21** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur kCal:775 P:26 Lip:22 HC:116	**22** Cocido lebaniego Garbanzos con patata, berza, compango y ternera Fruta de temporada kCal:725 P:28 Lip:49 HC:41	**23** Purrusalda Con patata, puerro, zanahoria y calabaza Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:554 P:33 Lip:14 HC:73
26 Crema de puerros y espinacas Tortilla francesa de atun con ensalada Leche o yogur kCal:695 P:32 Lip:36 HC:57	**27** Arroz con tomate Lentejas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Fruta de temporada kCal:866 P:32 Lip:11 HC:164	**28** Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton Blanqueta de albondigas de merluza con patata y calabacin Fruta de temporada kCal:689 P:24 Lip:23 HC:89	**29** Macarrones integrales con tomate Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada kCal:830 P:21 Lip:26 HC:125	**30** Alubias blancas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pementon Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:663 P:45 Lip:15 HC:87

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.