

# CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

CELIACO

ABRIL

## ¿Sabías qué?

La tradición de consumir huevos de chocolate el domingo de Pascua está presente en diferentes partes del mundo. En la Edad Media se regalaban huevos de gallina a los niños durante las celebraciones. Más tarde, en el siglo XIX, se empezaron a hacer de chocolate para celebrar el domingo de Pascua.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Festivo	Festivo	Festivo
6	7	8	9	10
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo



### 7 de Abril: Día Mundial de la Salud

En el año 1948 la Asamblea Mundial de la Salud proclamó el 7 de abril como Día Mundial de la Salud para fomentar hábitos sanos en nuestro día a día.



Gastronomía Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



# CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

CELIACO

ABRIL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**13**

Vainas con patatas

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada (\*)

Fruta de temporada

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

**14**

Paella vegetal

Alubias blancas con verduras locales

Fruta de temporada

kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160

**15**

Patatas a la riojana

Salmon al horno en salsa verde (\*)

Natillas

kCal:791 P:39 Lip:32 HC:84

**16**

Crema de puerros y espinacas (\*)

Muslo de pollo al horno con ensalada (\*)

Fruta de temporada

kCal:700 P:54 Lip:24 HC:66

**17**

Macarrones bolognesa (\*)

Tortilla de patata al horno con ensalada (\*)

Fruta de temporada

kCal:959 P:23 Lip:41 HC:124

**20**

Crema de verduras locales

Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (\*)

Fruta de temporada

kCal:683 P:19 Lip:31 HC:80

**21**

Cocido de alubias rojas

Guisado de ternera con ensalada (\*)

Fruta de temporada

kCal:852 P:57 Lip:26 HC:97

**22**

Macarrones con tomate (\*)

Merluza al horno a la riojana (\*)

Fruta de temporada

kCal:790 P:27 Lip:22 HC:118

**23**

Paella vegetal

Lentejas con verduras (\*)

Fruta de temporada

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

**24**

Menestra de verduras (\*)

Pescado fresco al horno en salsa de verduras con ensalada (\*)

Yogur bebible

kCal:586 P:36 Lip:17 HC:67

**27**

Garbanzos con verduras locales

Tortilla de patata al horno con ensalada (\*)

Fruta de temporada

kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102

**28**

Crema de verduras locales

Guisado de ternera a la jardinera (\*)

Yogur

kCal:661 P:45 Lip:19 HC:73

**29**

Lentejas con verduras locales (\*)

Abadejo al horno en salsa de verduras con ensalada (\*)

Fruta de temporada

kCal:755 P:36 Lip:25 HC:92

**30**

Arroz con tomate (\*)

Hamburguesa a la plancha con ensalada (\*)

Fruta de temporada

kCal:941 P:27 Lip:38 HC:122

## 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.