

CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

OVOLACTEOVEGETARIANO CON PESCADO

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



ABRIL

CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

OVOLACTEOVEGETARIANO CON PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
13 Vainas con patatas Lentejas con verduras locales (*) Fruta de temporada kCal:670 P:33 Lip:10 HC:106	14 Paella vegetal Alubias blancas con verduras locales Fruta de temporada kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	15 Patatas guisadas (gg) (*) Salmon al horno en salsa verde (cm) Natillas kCal:742 P:32 Lip:27 HC:90	16 Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Filete vegetal a la romana con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:655 P:32 Lip:20 HC:76	17 Macarrones integrales con tomate (*) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada kCal:798 P:23 Lip:28 HC:113
20 Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:664 P:18 Lip:29 HC:81	21 Alubias rojas con verduras locales (*) Purrusalda (*) Fruta de temporada kCal:727 P:29 Lip:13 HC:125	22 Macarrones integrales con tomate Merluza al horno a la riojana (cm) Fruta de temporada kCal:629 P:34 Lip:7 HC:107	23 Paella vegetal Lentejas con verduras (cm) Fruta de temporada kCal:784 P:32 Lip:6 HC:151	24 Menestra de verduras (cm) Pescado fresco a la romana con ensalada Yogur bebible kCal:791 P:38 Lip:29 HC:87
27 Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102	28 Crema de verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate (*) Yogur kCal:706 P:36 Lip:30 HC:68	29 Lentejas con verduras (cm) Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada kCal:688 P:43 Lip:17 HC:87	30 Arroz con tomate (cm) Tofu rebozado en salsa con ensalada (*) Fruta de temporada kCal:900 P:35 Lip:29 HC:125	



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.