

# CGIO. SAN VICENTE DE PAUL LAREDO

BASAL

MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## ¿Sabías qué?

Este día se originó en el siglo XIX, cuando los trabajadores de todo el mundo luchaban por condiciones de trabajo justas y seguras

1

Festivo

4



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

Salchichas frescas de ave cocidas con ensalada

Fruta de temporada

kCal:952 P:31 Lip:55 HC:75



5

**Alubias rojas estofadas** Con patata, chorizo, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:848 P:48 Lip:29 HC:98

6

**Macarrones integrales italiana** Con chorizo y salsa de tomate

Tortilla de patata y atun al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:938 P:30 Lip:41 HC:112

7



**Paella vegetal** Con pimiento rojo, guisante, judía 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

8

**Crema de purrusalda**

Fajita integral de pollo y verduras

Leche o yogur

kCal:671 P:27 Lip:21 HC:88

11

**Paella de carne** Carne de ave, pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

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

Fruta de temporada

kCal:774 P:30 Lip:21 HC:117

12

**Patatas a la riojana** Con chorizo

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con champinones

Fruta de temporada

kCal:806 P:40 Lip:34 HC:82

13

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

Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:847 P:31 Lip:35 HC:101

14

**Macarrones integrales con tomate**

Abadejo a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105

15



**Crema de puerros y espinacas**

Muslo de pollo asado con ensalada

Yogur

kCal:891 P:55 Lip:44 HC:66



## 17 de Mayo: Día Mundial del Reciclaje

Para concienciar a la población sobre la importancia de tratar los residuos como corresponden para proteger el medio ambiente.



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



# CGIO. SAN VICENTE DE PAUL LAREDO

BASAL

MAYO

Lunes

18 

Vainas con patatas Con  
zanahoria y refrito de ajo y  
pimenton

Salmon al horno a la riojana  
Con salsa de tomate y pimientos  
rojos

Yogur

kCal:672 P:35 Lip:22 HC:75

25 

Paella vegetal Con pimiento rojo,  
guisante, judía 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

Martes

19

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

Jamoncitos al horno con  
calabacin y zanahoria

Fruta de temporada 

kCal:1005 P:66 Lip:43 HC:88

26

Crema de purrexalda

Empanadillas de bonito con  
ensalada

Yogur

kCal:742 P:19 Lip:31 HC:98

Miércoles

20

Arroz con tomate

Abadejo a la romana con  
ensalada

Fruta de temporada

kCal:770 P:30 Lip:19 HC:121

27

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

Tortilla de patata al horno con  
ensalada

Fruta de temporada

kCal:807 P:31 Lip:30 HC:103

Jueves

21

Macarrones integrales  
bolognesa Con carne de ave y  
salsa de tomate

Tortilla de patata al horno con  
ensalada

Fruta de temporada

kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119

28

Macarrones integrales italiana  
Con chorizo y salsa de tomate

Bacalao al horno en salsa  
verde Con huevo cocido y guisante

Fruta de temporada

kCal:839 P:52 Lip:22 HC:109

Viernes

22 

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

Pechuga de pollo a la plancha  
con ensalada

Fruta de temporada

kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65

29

Marmitako de caballa Con  
patata, atun, pimiento rojo y  
tomate

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:720 P:53 Lip:18 HC:86

## 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.