NOVIEMBRE

# CGIO. SAN JOSE BASAURI INFANTIL (PROVIDENCIA)

NO HUEVO, NO LACTEO, NO FRUTOS SECOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Garbanzos con verduras locales<br>Muslo de pollo al horno con champinones (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:808 P:66 Lip:21 HC:87 | **3**<br>Crema de purrusalda<br>Albondigas guisadas con patatas (*)<br>Postre de soja (*)<br>kCal:770 P:24 Lip:34 HC:87 | **4**<br>Macarrones bolognesa (*)<br>Abadejo al horno en salsa de verduras con piperrada (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:869 P:30 Lip:31 HC:116 | **5**<br>Paella vegetal<br>Crema de lentejas<br>Fruta de temporada<br>kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159 | **6**<br>Patatas guisadas<br>Pechuga de pollo a la plancha con hortalizas tricolor<br>Fruta de temporada<br>kCal:667 P:45 Lip:16 HC:84 |
| **9**<br>Crema de verduras locales<br>Pechuga de pollo a la plancha con champinones (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65 | **10**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Pavo guisado con pimientos rojos (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:720 P:52 Lip:14 HC:96 | **11**<br>Macarrones con tomate (*)<br>Merluza al horno en salsa marinera<br>Fruta de temporada<br>kCal:712 P:31 Lip:17 HC:107 | **12**<br>Sopa de ave con arroz (*)<br>Hamburguesa 100% vacuno a la plancha a la jardinera<br>Postre de soja (*)<br>kCal:740 P:37 Lip:29 HC:76 | **13**<br>Paella vegetal<br>Crema de lentejas<br>Fruta de temporada<br>kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159 |
| **16**<br>Vainas con patatas<br>Muslo de pollo al horno con pimientos rojos (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:704 P:56 Lip:20 HC:68 | **17**<br>Macarrones bolognesa (*)<br>Pavo guisado con champinones (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:727 P:47 Lip:15 HC:100 | **18**<br>Purrusalda<br>Salmon al horno en salsa verde<br>Postre de soja (*)<br>kCal:651 P:31 Lip:23 HC:74 | **19**<br>Paella vegetal<br>Crema de garbanzos<br>Fruta de temporada<br>kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158 | **20**<br>Crema de calabaza local<br>Pechuga de pollo a la plancha con salteado campestre<br>Fruta de temporada<br>kCal:587 P:42 Lip:12 HC:77 |

**20 de Noviembre: Día Universal del Niño**

Desde 1989, este día está dedicado a todos los niños y niñas del mundo. Es día para fomentar la fraternidad entre los niños y las niñas del mundo, y promover su bienestar.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

NOVIEMBRE

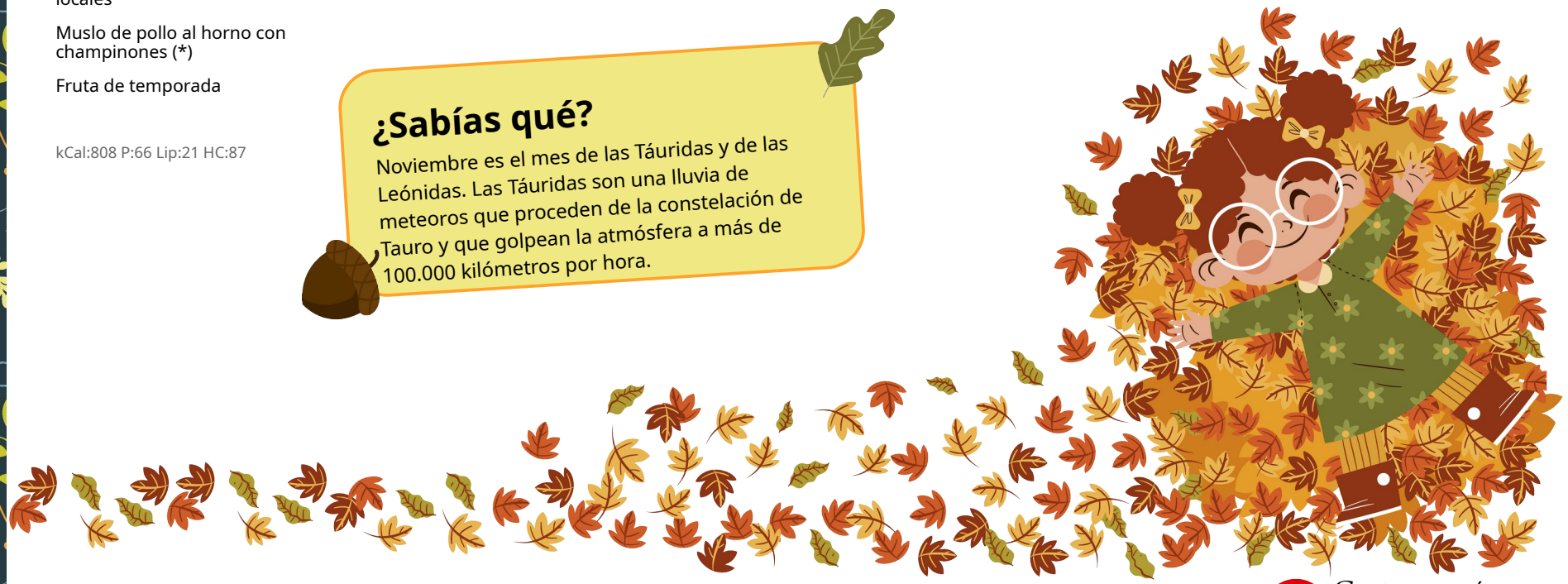
# CGIO. SAN JOSE BASAURI INFANTIL (PROVIDENCIA)

NO HUEVO, NO LACTEO, NO FRUTOS SECOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **23**<br>Paella vegetal<br>Crema de lentejas<br>Fruta de temporada<br>kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159 | **24**<br>Crema de verduras locales<br>Abadejo al horno en salsa de verduras con piperrada (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:574 P:25 Lip:19 HC:73 | **25**<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Pechuga de pollo a la plancha con patatas (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:704 P:45 Lip:16 HC:95 | **26**<br>Guisantes con patatas<br>Pavo guisado con calabacin y zanahoria<br>Postre de soja (*)<br>kCal:735 P:56 Lip:12 HC:96 | **27**<br>Macarrones con tomate (*)<br>Cabracho al horno en salsa marinera<br>Fruta de temporada<br>kCal:712 P:31 Lip:17 HC:107 |
| **30**<br>Garbanzos con verduras locales<br>Muslo de pollo al horno con champinones (*)<br>Fruta de temporada<br>kCal:808 P:66 Lip:21 HC:87 | | | | |

## ¿Sabías qué?

Noviembre es el mes de las Táuridas y de las Leónidas. Las Táuridas son una lluvia de meteoros que proceden de la constelación de Tauro y que golpean la atmósfera a más de 100.000 kilómetros por hora.



**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.