

# CEIP Traña Matiena HLHI

BASAL

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](http://grupogasca.com)



# CEIP Traña Matiena HLHI

BASAL

ABRIL

Lunes

**13**

**Vainas con patatas** Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

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

Fruta de temporada

kCal:772 P:36 Lip:37 HC:68

**20**

**Crema de verduras locales** Con patata, judia verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

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

Fruta de temporada

kCal:776 P:21 Lip:39 HC:81

**27**

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

**Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)**

Fruta de temporada

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

Martes

**14**

**Paella vegetal** Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria

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

Fruta de temporada

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

**21**

**Cocido de alubias rojas** Con patata, morcilla, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

**Guisado de ternera con ensalada (cm)**

Fruta de temporada

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

**28**

**Festivo**

Miércoles

**15**

**Patatas a la riojana** Con chorizo

**Salmon al horno en salsa verde (cm)** Con huevo cocido y guisante

Natillas

kCal:794 P:40 Lip:32 HC:84

**22**

**Macarrones integrales con tomate**

**Merluza al horno a la riojana (cm)** Con salsa de tomate y pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:629 P:34 Lip:7 HC:107

**29**

**Lentejas con verduras (cm)** Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

**Abadejo a la romana con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:688 P:43 Lip:17 HC:87

Jueves

**16**

**Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm)** Con patata y lenteja

**San jacob de ave con ensalada**

Fruta de temporada

kCal:636 P:14 Lip:26 HC:83

**23**

**Paella vegetal** Con pimiento rojo, guisante, judia verde y zanahoria

**Lentejas con verduras (cm)** Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:784 P:32 Lip:6 HC:151

**30**

**Arroz con tomate (cm)**

**Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada**

Fruta de temporada

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

Viernes

**17**

**Macarrones integrales bolognesa (cm)** Con carne de ave y salsa de tomate

**Tortilla de patata al horno con ensalada (cm)**

Fruta de temporada

kCal:926 P:27 Lip:35 HC:121

**24**

**Menestra de verduras (cm)** Con guisante, zanahoria, judia verde, coliflor y coles de bruselas

**Pescado fresco a la romana con ensalada**

Yogur bebible

kCal:791 P:38 Lip:29 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 ;-)



**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.