

# COLEGIO NAZARETH

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)



# ABRIL

Lunes

13 

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Hamburguesa 100% vacuno con ensalada

Fruta de temporada

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

20

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

Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada

Fruta de temporada

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

27

**Festivo**

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 pimenton

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

Jamoncitos al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:1042 P:66 Lip:47 HC:88

28

**Festivo**

Miércoles

15 

Patatas a la riojana Con chorizo

Cabracho en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Natillas

kCal:802 P:39 Lip:29 HC:95

22

Macarrones integrales con tomate

Salmon a la riojana Con salsa de tomate y pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109

29

**Festivo**

Jueves

16 

Crema de puerros y espinacas

San jacob de ave con ensalada

Fruta de temporada

kCal:681 P:15 Lip:30 HC:87

23

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

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

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

30

**Festivo**

Viernes

17

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

24  

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

Abadejo a la romana con ensalada

Yogur bebible

kCal:666 P:32 Lip:24 HC:75

## 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 ;-)



# 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.

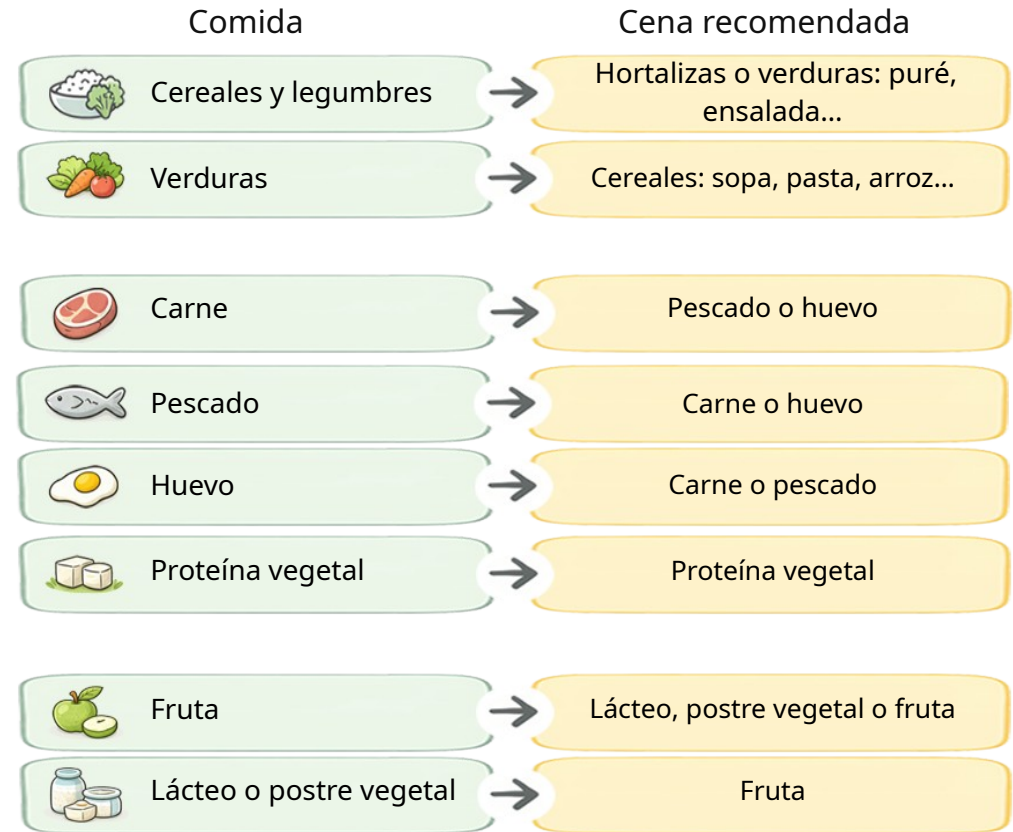


**Pan integral:** Al menos dos veces por semana, el pan ofrecido será integral.



**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?



## 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.