

MENÚ DE OCTUBRE

Catering sostenible con alimentos locales y ecológicos de productores de Cantabria, que revierte todos los beneficios generados en otros proyectos empresariales sociales o en proyectos sociales de AMPROS. **Un grupo de personas con discapacidad intelectual y/o física cocinan para vuestros hijos un menú saludable, sabroso y respetuoso con el planeta y quien lo habita.**

Los comedores escolares son también espacios educativos

El Día 16 de octubre es el **Día Mundial de la Alimentación** y la ONU nos recuerda que "todos tenemos un papel importante que desempeñar en la cadena alimentaria. Nuestras acciones cotidianas deben contribuir a que los alimentos sanos y los hábitos sostenibles sean parte de nuestro estilo de vida. Los consumidores somos más que simples comensales, tú también tienes el poder de influir en lo que se produce tomando decisiones alimentarias saludables, que a su vez contribuyen a tener sistemas alimentarios más sostenibles.

Y tengamos muy presente que casi 690 millones de personas padecen hambre, 10 millones más que en 2019. La pandemia de COVID-19 podría añadir entre 83 y 132 millones de personas a esta cifra, dependiendo de la perspectiva de crecimiento económico. **Es hora de mirar hacia el futuro que necesitamos construir juntos."**

www.fao.org

lunes 5

Guiso de lentejas ecológicas de León

Estofado de pavo *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 811 Lip.: 21,2 Prot.: 58,7 HC: 86,3

lunes 12

Día festivo

Día de la Fiesta Nacional de España

martes 6

Arroz con verduras

Chuleta de cerdo eco en salsa de manzana *12

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 890 Lip.: 31,6 Prot.: 53,5 HC: 93,5

martes 13

Patatas guisadas con verduras

Pollo asado al limón

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 771 Lip.: 31,6 Prot.: 54,2 HC: 58,2

miércoles 7

Crema de verdura

Lasaña de ternera ecológica de los valles de Cantabria *1, 3, 7

Pan *1 y fruta

Kcal: 678 Lip.: 22,4 Prot.: 28,4 HC: 87,8

miércoles 14

Lentejas ecológicas de León estofadas

Merluza fresca de la lonja de Santander en salsa de tomate casera *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 734 Lip.: 16,6 Prot.: 59,6 HC: 72,3

jueves 1

Sopa de fideos *1, 3



Estofado de ternera ecológica de Cantabria *12

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 636 Lip.: 24,3 Prot.: 40,2 HC: 60,1

jueves 8



Garbanzos ecológicos de León estofados

Huevos camperos con salsa de tomate casera y queso *3, 7

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 693 Lip.: 22,7 Prot.: 38,4 HC: 77,6

jueves 15

Crema de calabaza del huerto ecológico Depersonas

Huevos camperos con patatas y jijas *3, 12

Pan *1 y postre lácteo *7

Kcal: 597 Lip.: 28,3 Prot.: 19,4 HC: 65,9

viernes 2

Alubias ecológicas estofadas

Merluza fresca de la lonja en salsa de eneldo *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 647 Lip.: 17,2 Prot.: 40,5 HC: 71,7

viernes 9

Patatas de Valderredible guisadas con costilla

Merluza fresca de la lonja de Santander en salsa verde *4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 751 Lip.: 21,4 Prot.: 49 HC: 74,2

viernes 16

Alubias ecológicas estofadas

Hamburguesa de merluza fresca en salsa de verduras *1, 3, 4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 812 Lip.: 22,1 Prot.: 51 HC: 81,5

Equivalencias de la numeración y símbolos que aparecen en el menú junto a aquellos platos que contienen alérgenos:

1 Cereales / 2 Crustáceos / 3 Huevos / 4 Pescado / 5 Cacahuets / 6 Soja / 7 Leche / 8 Frutos de cáscara
9 Apio / 10 Mostaza / 11 Granos de sésamo / 12 Dióxido de azufre y sulfitos / 13 Altramuces / 14 Moluscos



Día sin carne ni pescado

¡Objetivos de Desarrollo Sostenible HASTA EN LA SOPA!

Y es que una alimentación sana, responsable y sostenible es parte importantísima del cambio que necesita nuestro planeta.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
www.un.org

lunes 19

Garbanzos ecológicos de León estofados

Pollo asado



Pan *1 y fruta

Kcal: 856 Lip.: 30,1 Prot.: 55,6 HC: 85,1

lunes 26

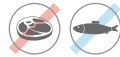
Lentejas ecológicas de León estofadas

Pechuga de pollo en salsa de manzana *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 856 Lip.: 58,3 Prot.: 57,6 HC: 94,5

martes 20



Crema de calabaza del huerto ecológico Depersonas

Tortilla de patata casera *3

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 644 Lip.: 28,3 Prot.: 28,2 HC: 75,4

martes 27

Patatas de Valderredible en salsa verde *12

Hamburguesa de ternera en salsa rubia *12



Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 768 Lip.: 28,6 Prot.: 32,9 HC: 87,3

miércoles 21

Arroz con verduras



Merluza fresca de la lonja de Santander en salsa verde *1, 4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 706 Lip.: 26,1 Prot.: 31,1 HC: 87,9

miércoles 28

Espagueti en salsa de queso *1, 3, 7

Merluza fresca de la lonja de Santander en salsa de eneldo *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 974 Lip.: 44,1 Prot.: 54,4 HC: 92,7

jueves 22

Patatas de Valderredible a la riojana

Pechuga de pavo al curry *12

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 750 Lip.: 29,7 Prot.: 35,4 HC: 76,4

jueves 29



Garbanzos ecológicos de León estofados

Tortilla de patata *3



Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 768 Lip.: 28,6 Prot.: 32,9 HC: 87,3

viernes 23



Crema de calabacín del huerto ecológico Depersonas *1, 3, 7

Merluza fresca de la lonja de Santander a la gallega *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 503 Lip.: 17,2 Prot.: 20,5 HC: 79,5

viernes 30

Arroz tres delicias

Albóndigas de merluza con salsa encabollada *1, 3, 4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 890 Lip.: 31,1 Prot.: 41,5 HC: 107

**Ocasionalmente, puede existir modificación en la especificación del menú por no disposición de producto fresco y de temporada.*

Menú supervisado por el departamento de Dietética

www.depersonascocinandoconsentido.es

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

depersonas 
cocinando con sentido