

MENÚ DE NOVIEMBRE

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

lunes 8

Crema de calabaza y puerros
eco de nuestros huertos

Pollo en salsa de manzana



Pan *1 y fruta

Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57

lunes 15

Guiso de lentejas ecológicas
de León

Estofado de cerdo ecológico

Pan *1 y fruta

Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67

lunes 22

Crema de verduras
de temporada

Pollo en salsa de calabaza de
nuestros huertos ecológicos



Pan *1 y fruta

Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67

martes 9

Patatas en salsa verde *4



Albóndigas de ternera
ecológica de Cantabria
en salsa de puerro eco *1, 3

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63

martes 16

Pasta con verduras y tomate
*1, 3

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

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72

martes 23

Patatas a la riojana



Merluza fresca de la lonja de
Santander en salsa de verduras
y judías verdes *4

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95

miércoles 10

Lentejas ecológicas de León
estofadas

Merluza fresca de la lonja de
Santander en salsa de eneldo
con dados de calabaza eco *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69

miércoles 17

Alubias ecológicas estofadas

Tortilla de patata casera con
rodaja de tomate *3



Pan *1 y fruta

Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97

miércoles 24

Garbanzos ecológicos de León
estofados

Huevos camperos con salsa
aurora y champiñón *3

Pan *1 y fruta

Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77

jueves 11



Arroz con salsa de tomate
casera

Huevos camperos en salsa
jardinera con guisantes
y champiñón *3



Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71

jueves 18

Crema de verduras de
temporada

Albóndigas de pescado fresco
en salsa de tomate casera
*1, 3, 4

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82

jueves 25

Pasta con verduras
y tomate *1, 3



Hamburguesa de pescado
fresco en salsa de puerro
y calabacín eco *1, 3, 4

Pan *1 y postre especial *3, 7

Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97

viernes 12

Estofado de garbanzos de León
ecológicos

Hamburguesa de pescado fresco
de la lonja en salsa de verduras
y judías verdes *1, 3, 4

Pan *1 y fruta

Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104

viernes 19

Arroz con pisto de calabaza
de nuestros huertos ecológicos

Estofado de ternera ecológica
de Cantabria a la jardinera



Pan *1 y fruta

Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83

viernes 26

Guiso de lentejas ecológicas
de León

Estofado de ternera
ecológica de Cantabria

Pan *1 y fruta

Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89

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 29

Guiso de alubias ecológicos

Estofado de pavo al curry

Pan *1 y fruta

Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72

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

Menú supervisado por Nutricionista, Valeria Rodríguez / N° col. CAN00063

martes 30

Sopa de verduras con fideos *1, 3

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

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87

El servicio de comedor nos ofrece un espacio más de educación que hemos de poder aprovechar para transmitir a nuestros hijos e hijas el valor de una alimentación sana, equilibrada y variada, basada en procesos productivos, de transporte y comercialización respetuosos con el medio ambiente, procedente de un sector primario enraizado en el territorio y que da vida a las comunidades rurales del país. **Un modelo de restauración escolar que, además de ser ecológico en un sentido amplio, con alimentos de la agricultura y la ganadería ecológicas, privilegie aquellos que sean de proximidad.**

"Manual para la introducción de alimentos ecológicos y de proximidad en las escuelas"
Generalitat de Catalunya



* Incluimos como novedad en el menú la manzana ecológica de la variedad Florina, producida en Cantabria, que serviremos algunas veces como guarnición de carnes, y también como postre en forma de manzana asada y/o compota.



Este mes, calabaza, puerro, acelga, repollo y berza, son de nuestros huertos ecológicos de Santander

Julio

Del equipo de cocina del catering



www.depersonascocinandoconsentido.es

[f /cateringdepersonascocinandoconsentido](https://www.facebook.com/cateringdepersonascocinandoconsentido)

de personas
cocinando con sentido

