

Menú de Octubre

CURSO 2023-2024



El aceite de oliva virgen extra ha sido siempre una seña de identidad de nuestro catering. Como consideramos que no hay aceite más saludable que este, lo mantenemos como ingrediente fundamental de nuestros platos comprándolo desde hace años a una cooperativa agrícola cordobesa.

Cuando elegimos bien lo que comemos



Cambiamos el mundo

día 2

Crema de calabaza y repollo eco (patata, calabaza, repollo, puerro)

Contramuslo de pollo al chilindrón (contramuslo de pollo, pisto de calabacín eco, sal yodada)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 498 Prot.: 30,6 Lip.: 8,02 HC: 63,9

👤 Kcal: 625 Prot.: 38,5 Lip.: 7,8 HC: 75

día 3

Alubias ecológicas estofadas (alubia blanca riñón, patata, zanahoria, puerro)

Merluza al horno con salsa de tomate natural *4 (merluza, salsa de tomate natural) **y arroz integral** (arroz integral, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 652 Prot.: 35,9 Lip.: 9,5 HC: 112,3

👤 Kcal: 893 Prot.: 56,6 Lip.: 12 HC: 142,9

día 4

Ensalada de pasta integral

*1, 3, 4, 7 (pasta integral, maíz dulce, tomate, queso de nata artesano de Cantabria)

Huevos camperos cocidos con pisto *3 (huevo, patata, calabaza, pimiento verde)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 653 Prot.: 28,2 Lip.: 19,7 HC: 84,3

👤 Kcal: 850 Prot.: 35,7 Lip.: 25,2 HC: 112

día 5

Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

Albóndigas de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12 (merluza, atún, pan, huevo, caldo de pescado) **con judías verdes** (judía verde, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 564 Prot.: 38,2 Lip.: 11,6 HC: 69,9

👤 Kcal: 721 Prot.: 48,7 Lip.: 14,8 HC: 89,4

día 6

Marmita de bonito *4 (atún, patata, bonito, cebolla blanca, pimiento verde)

Muslo de pollo asado (muslo de pollo, patata, pimiento verde, cebolla blanca) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga trocadero)

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 606 Prot.: 36,1 Lip.: 16,4 HC: 72,7

👤 Kcal: 790 Prot.: 45,8 Lip.: 20,9 HC: 97,2

día 9

Pasta integral con salsa de tomate natural *1, 3 (espagueti integral, salsa de tomate, sal yodada)

Estofado de pavo al curry (pavo, patata, zanahoria, cebolla blanca) **con arroz integral** (arroz integral, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 713 Prot.: 34,3 Lip.: 8,9 HC: 130,9

👤 Kcal: 927 Prot.: 43,5 Lip.: 11,3 HC: 171,6

día 10

Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo líquido, cebolla blanca, aceite de oliva virgen extra) **con zanahoria en rodajas** (zanahoria, cebolla blanca, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 601 Prot.: 28,2 Lip.: 10,5 HC: 90,1

👤 Kcal: 784 Prot.: 35,7 Lip.: 13,3 HC: 119,5

día 11

Crema de calabaza eco (patata, calabaza, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Salmón a la provenzal con patata panadera *1, 4 (salmón, patata, pan rallado, aceite de oliva virgen extra, pimentón) **con ensalada de lechuga y maíz** (lechuga trocadero, maíz dulce)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 655 Prot.: 30,3 Lip.: 18,6 HC: 91,5

👤 Kcal: 843 Prot.: 39,2 Lip.: 21,8 HC: 121,6

día 12

No lectivo

Festivo nacional
Fiesta Nacional de España

día 13

Garbanzos ecológicos de León estofados (garbanzo, patata, zanahoria, puerro)

Huevos cocidos con pisto *3 (huevo, patata, calabaza, pimiento verde) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga trocadero)

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 660 Prot.: 29,6 Lip.: 16,2 HC: 92,4

👤 Kcal: 860 Prot.: 37,6 Lip.: 20,6 HC: 122,4

día 16

Judías verdes guisadas con patata y zanahoria (judía verde, patata, zanahoria, aceite de oliva virgen extra)

Estofado de cerdo ecológico con patata (cerdo de producción ecológica, patata, pimiento verde, pimiento rojo)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 794 Prot.: 36,6 Lip.: 39,7 HC: 116,8

👤 Kcal: 1031 Prot.: 46,4 Lip.: 50,7 HC: 153,6

día 17



Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

Merluza al horno con salsa de tomate natural *4 con arroz integral (arroz integral, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 632 Prot.: 38,1 Lip.: 8,9 HC: 100,5

👤 Kcal: 868 Prot.: 59,4 Lip.: 11,2 HC: 140,5

día 18



Arroz con pisto de calabaza eco (arroz, calabaza, cebolla, pimiento, salsa de tomate natural)

Huevos camperos cocidos con pisto *3 (huevos camperos, patata, calabaza, pimiento verde) **con ensalada de lechuga y maíz** (lechuga trocadero, maíz dulce)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 605 Prot.: 21,6 Lip.: 13,9 HC: 95,9

👤 Kcal: 790 Prot.: 27,2 Lip.: 17,7 HC: 126,9

día 19

Alubias ecológicas estofadas (alubia blanca riñón, patata, zanahoria, puerro)

Hamburguesa de merluza y salmón guisada en salsa de verduras *1, 3, 4 (merluza, salmón, huevo, zanahoria, cebolla, pimiento) **con verdura eco de nuestros huertos** (coliflor, patata, aceite de oliva virgen extra, salsa yodada)

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 588 Prot.: 33,1 Lip.: 12,4 HC: 76,4

👤 Kcal: 752 Prot.: 42,3 Lip.: 15,9 HC: 97,7

día 20

Crema de calabaza y acelga eco (patata, calabaza, acelga, puerro)

Muslo de pollo asado (muslo de pollo, patata, pimiento verde, cebolla blanca) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 539 Prot.: 30,1 Lip.: 15,9 HC: 63

👤 Kcal: 790 Prot.: 45,8 Lip.: 20,9 HC: 97,2

día 23



Sopa de cocido *1, 3 (caldo de ternera, fideo, alubia blanca riñón, aceite de oliva virgen extra)

Cocido montañés (alubia blanca riñón, patata, berza, morcilla)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 517 Prot.: 20,9 Lip.: 7,8 HC: 81,6

👤 Kcal: 677 Prot.: 26,5 Lip.: 9,9 HC: 108,6

día 24



Pasta integral salteada con calabaza eco *1, 3 (pasta integral, calabaza, cebolla, pimiento)

Salmón a la provenzal con patata panadera *1, 4 (salmón, arroz, pan rallado, aceite de oliva virgen extra)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 813 Prot.: 37,5 Lip.: 18,1 HC: 122,4

👤 Kcal: 1112 Prot.: 51,7 Lip.: 27,5 HC: 160,8

día 25



Judías verdes al pimentón (judía verde, patata, zanahoria, salsa de tomate natural)

Estofado de pavo al curry (estofado ave, patata, zanahoria, cebolla blanca) **con arroz integral** (arroz integral, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 565 Prot.: 29 Lip.: 8,3 HC: 85

👤 Kcal: 738 Prot.: 36,8 Lip.: 10,5 HC: 112,9

día 26



Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo líquido, cebolla blanca, aceite de oliva virgen extra) **con verdura eco de nuestros huertos** (coliflor, patata, aceite de oliva virgen extra, salsa yodada)

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 603 Prot.: 31,8 Lip.: 13 HC: 82,8

👤 Kcal: 770 Prot.: 40,7 Lip.: 16,7 HC: 105,8

día 27 Menú Halloween

Crema de calabaza *7 (patata, calabaza, nata, aceite de oliva virgen extra)

Salchichas de ternera en su jugo *12 (salchicha, ternera, aceite de oliva virgen extra) **con calabaza eco** (calabaza, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

Pan integral *1 y bizcocho artesano de yogur y calabaza *1, 3, 7 (azúcar, harina de trigo, yogur natural entero, aceite de girasol alto oleico)

👤 Kcal: 869 Prot.: 22,7 Lip.: 49,7 HC: 80,6

👤 Kcal: 1111 Prot.: 29 Lip.: 63,6 HC: 102,9

* Los valores nutricionales (indicados en franjas de 3 a 8 y de 9 a 12 años) solo se encuentran en el menú colgado en la web, no en la versión en papel.



Día sin carne ni pescado



Plato de la gastronomía cántabra



Plato con cereal integral



Plato de otras culturas

Menú supervisado por Nutricionista, Valeria Rodríguez / Nº col. CAN00063



¡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.



Samuín, Halloween, Nochi los Dijuntos, Día de todos los Santos...

son celebraciones unidas por su origen en la tradición celta, con más de 2.500 años de antigüedad, que fue tomada después por el cristianismo. Para recibir los días cada vez más cortos y la “estación oscura” encendían hogueras, se disfrazaban con máscaras y decoraban sus casas con elementos de aspecto espeluznante para “ahuyentar a los espíritus”, muchas veces con calabazas decoradas e iluminadas con velas.

Ahora se ha convertido en una forma de reconocer y poner en valor las antiguas costumbres y festejos que enriquecen nuestra cultura, transmitida de generación en generación en esta tierra llena de historia.

(Fuente: www.caminolebaniego.com)



Este mes, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos para los comedores **calabaza, repollo, acelga y coliflor** con todas sus propiedades.

La fruta que serviremos en **octubre** según su punto de maduración y evitando la repetición es: **melón, sandía, manzana, pera y plátano**



Desde **Depersonas cocinando con sentido** promovemos un tipo de alimentación que tiene muy presente tres “P”: el **planeta**, las **personas** y el **producto**.

ESTE MENÚ INCLUYE:



Aceite / siempre de oliva virgen extra



Legumbre / siempre ecológica y de España



Yogur / siempre eco y de Cantabria y sin envases individuales



Queso / siempre de Cantabria



Patata / siempre de Valderredible



Pescado / preferentemente fresco y de la lonja



Ternera / siempre ecológica o IGP de Cantabria



Salsas / siempre de elaboración propia



Huevos / siempre camperos

- Nuestros cocinados son bajos en azúcares añadidos y sal (la cual es yodada)
- Las preparaciones cárnicas y de pescado como albóndigas y hamburguesas, son de elaboración propia, sin aditivos y reformuladas con cereales integrales.

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 Altramucos / 14 Moluscos



Si has comido...

Recomiendo cenar...



PRIMER PLATO

Cereal (pasta o arroz) o legumbre (lenteja, garbanzo, alubia)

Verdura

SEGUNDO PLATO

Carne (pollo, pavo, ternera, cerdo)

Pescado

Huevo

GUARNICIÓN

Verduras

Patatas

POSTRE

Lácteo

Fruta

PRIMER PLATO

Verdura (al vapor, en crema, en ensalada...)

Pasta, arroz, patata (en sopa, en crema, en ensalada...)

SEGUNDO PLATO

Pescado o huevo

Carne o huevo

Carne o pescado

GUARNICIÓN

Patatas

Verduras

POSTRE

Fruta

Lácteo

- Las verduras combinan con todo y deben componer el 50% de nuestra ingesta diaria, alternando entre crudas y cocinadas.
- Al ser un plato más limitado para la comida del mediodía, recomendamos incluir pescado azul en alguna de las cenas, también huevo al menos 1 o 2 veces por semana.
- Es importante alternar carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y rojas (vacuno, cerdo) ¡pero no procesadas!