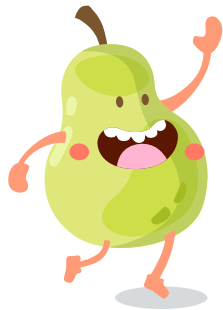


Menú de

# Septiembre

CURSO 2023-2024



Un menú saludable ha que ser variado para que resulte nutricionalmente adecuado. Algo así ocurre con la sociedad, cada persona es diferente y todas enriquecen la convivencia ¡ábrete a conocer nuevos amigos y amigas este curso!

Cuando elegimos bien lo que comemos



## Cambiamos el mundo

### día 11

**Arroz con salsa de tomate natural** (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Estofado de pavo con patata** (carne de pavo, patata, cebolla, pimiento, calabacín)

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 698 Prot.: 33,1 Lip.: 8,2 HC: 136,8

👤 Kcal: 891 Prot.: 42,3 Lip.: 10,5 HC: 179,9

### día 12



**Guiso de lentejas ecológicas de León al pimentón** (lenteja, zanahoria, patata, puerro)

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

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 617 Prot.: 28 Lip.: 10,4 HC: 93,9

👤 Kcal: 788 Prot.: 35,8 Lip.: 13,3 HC: 120

### día 13



**Ensalada de pasta integral \*4** (pasta integral, maíz dulce, zanahoria, tomate, queso nata de Cantabria, atún en aceite de girasol)

**Merluza fresca al horno con salsa de tomate natural \*4** (merluza, tomate, cebolla, zanahoria) **con calabacín** (calabacín, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 598 Prot.: 40,7 Lip.: 13,7 HC: 86,2

👤 Kcal: 764 Prot.: 52,1 Lip.: 17,5 HC: 110,2

### día 14

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

**Muslo de pollo asado** (muslo de pollo, patata, refrito de ajo, perejil) **con rodaja de tomate** (tomate, aceite de oliva virgen extra)

**Pan \*1 y yogur natural eco pasiego \*7**

👤 Kcal: 790 Prot.: 51,1 Lip.: 29,2 HC: 73,7

👤 Kcal: 1010 Prot.: 65,3 Lip.: 37,3 HC: 94,2

### día 15

**Festivo en Cantabria**  
La Bien Aparecida

### día 7

**Lentejas ecológicas de León estofadas** (lenteja, zanahoria, patata, puerro)

**Albóndigas de ternera en salsa encebollada \*1, 3** (carne de ternera IGP, copos de avena, huevo, cebolla, patata) **con patatas** (patata, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Pan \*1 y yogur natural eco pasiego \*7**

👤 Kcal: 618 Prot.: 39,5 Lip.: 13 HC: 93,1

👤 Kcal: 789 Prot.: 50,5 Lip.: 16,6 HC: 118,9

### día 8



**Pasta integral con salsa de tomate y queso \*1, 3, 7** (pasta integral, tomate, cebolla, zanahoria, queso nata de Cantabria)

**Bocartes rebozados \*1, 3, 4** (bocarte, harina de trigo, huevo, aceite de oliva virgen extra) **con piperrada** (cebolla blanca, pimiento verde, pimiento rojo, aceite de oliva virgen extra)

**Pan integral \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 624 Prot.: 25,5 Lip.: 13 HC: 120,7

👤 Kcal: 797 Prot.: 32,6 Lip.: 16,7 HC: 154,2

día 18



**Crema de calabaza, calabacín y puerro eco de nuestros huertos** (patata, calabaza, calabacín, zanahoria, puerro)

**Estofado de cerdo ecológico** (carne de cerdo, patata, cebolla, pimiento, calabacín) **con arroz integral** (arroz integral, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 800 Prot.: 34,6 Lip.: 37,6 HC: 77,1  
👤 Kcal: 1022 Prot.: 44,2 Lip.: 48,1 HC: 98,5

día 19

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

**Bacalao al horno en salsa de tomate natural \*4** (bacalao, tomate, cebolla, zanahoria) **con calabacín** (calabacín, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 578 Prot.: 39,2 Lip.: 5,3 HC: 100,1  
👤 Kcal: 738 Prot.: 50,1 Lip.: 6,8 HC: 127,9

día 20



**Ensalada de pasta integral \*4** (pasta integral, maíz, zanahoria, tomate queso nata de Cantabria, atún en aceite de girasol)

**Huevos camperos cocidos con pisto de calabaza eco \*3** (huevo campero, calabaza, cebolla, pimiento, salsa de tomate natural)

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 595 Prot.: 26,4 Lip.: 17,9 HC: 76,9  
👤 Kcal: 761 Prot.: 33,7 Lip.: 22,9 HC: 98,3

día 21

**Lentejas ecológicas de León estofadas** (lenteja, zanahoria, patata, puerro)

**Albóndigas de pescado a la gallega \*1, 3, 4** (merluza, atún, pan, huevo, aceite de oliva virgen extra, ajo, pimentón, patata) **con rodaja de tomate** (tomate, aceite de oliva virgen extra)

**Pan \*1 y yogur natural eco pasiego \*7**

👤 Kcal: 452 Prot.: 22,5 Lip.: 5,8 HC: 71,9  
👤 Kcal: 577 Prot.: 28,7 Lip.: 7,5 HC: 91,9

día 22

**Marmita de bonito \*4** (patata, bonito, cebolla, pimiento, ajo, pimentón)

**Estofado de pavo** (pavo, patata, cebolla blanca, pimiento verde) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga trocadero)

**Pan integral \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 695 Prot.: 44,1 Lip.: 23,8 HC: 70,9  
👤 Kcal: 888 Prot.: 56,3 Lip.: 30,5 HC: 90,6

día 25

**Arroz con salsa de tomate natural** (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Muslo de pollo asado** (muslo de pollo, patata, refrito de ajo, perejil) **con calabacín** (calabacín, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 761 Prot.: 39,2 Lip.: 24,6 HC: 123  
👤 Kcal: 973 Prot.: 50,1 Lip.: 31,5 HC: 157,2

día 26



**Lentejas ecológicas de León estofadas** (lenteja, zanahoria, patata, puerro)

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

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 617 Prot.: 28 Lip.: 10,4 HC: 93,9  
👤 Kcal: 788 Prot.: 35,8 Lip.: 13,3 HC: 120

día 27



**Ensalada de pasta integral \*4** (pasta integral, maíz dulce, zanahoria, tomate, atún, queso nata de Cantabria, atún en aceite de girasol)

**Merluza fresca al horno con salsa de tomate natural \*4 con calabacín** (merluza, tomate, cebolla, zanahoria) (calabacín, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

**Pan \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 598 Prot.: 40,7 Lip.: 13,7 HC: 86,2  
👤 Kcal: 764 Prot.: 52,1 Lip.: 17,5 HC: 110,2

día 28



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

**Huevos camperos cocidos con pisto de calabaza eco \*3** (huevo campero, calabaza, cebolla, pimiento, salsa de tomate natural)

**Pan \*1 y yogur natural eco pasiego \*7**

👤 Kcal: 602 Prot.: 31,6 Lip.: 17,7 HC: 72,1  
👤 Kcal: 770 Prot.: 40,4 Lip.: 22,7 HC: 92,1

día 29

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

**Estofado de pavo** (pavo, patata, cebolla blanca, pimiento verde) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga trocadero)

**Pan integral \*1 y fruta de temporada**

👤 Kcal: 610 Prot.: 33,8 Lip.: 9,3 HC: 124,9  
👤 Kcal: 779 Prot.: 43,2 Lip.: 12 HC: 159,6

\* 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.

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



Día sin carne ni pescado



Plato con cereal integral



Plato de la gastronomía cántabra



Plato de otras culturas

Millones de personas en todo el mundo siguen siendo excluidas por razones tales como el género, la orientación sexual, el origen étnico o social, la lengua, la religión, la nacionalidad, la situación económica o de discapacidad. La educación inclusiva hace hincapié en que la inclusión y la equidad son los cimientos de una educación de calidad. (UNESCO)

Los comedores escolares también son espacios educativos y un curso más trabajaremos para ofrecer a vuestras hijas e hijos **un menú de calidad en alimentos y también en conciencia social.**

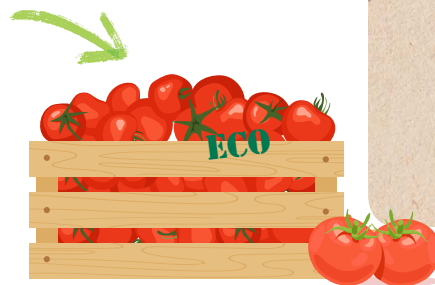


En septiembre, las **verduras ecológicas** de nuestros huertos que serviremos en el menú escolar son:

**tomate, pimiento, cebolla, calabaza, puerro, calabacín, acelga y escarola**

La fruta que serviremos en **junio** según su punto de maduración y evitando la repetición es:

**ciruela, paraguayo, manzana, plátano y naranja**











¡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.



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!