

Menú de Enero

CURSO 2022-2023



Quando elegimos bien lo que comemos

Cambiamos el mundo



Las legumbres contienen muchos nutrientes y tienen un alto contenido en proteínas. Si además son de cercanía y ecológicas, **comes un alimento perfecto para crecer bien.**

día 9

Guiso de alubias ecológicas (alubia, patata, zanahoria)

Estofado de pavo (carne de pavo, patata, pimienta, cebolla, zanahoria)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 672 Prot.: 31 Lip.: 26 HC: 77

👤 Kcal: 746 Prot.: 34 Lip.: 28 HC: 112

día 10

Arroz con pisto de calabaza ecológica (arroz, calabaza, pimienta, zanahoria, cebolla, salsa de tomate natural)

Merluza al horno en salsa de eneldo *4 (merluza, patata, cebolla, puerro, pimienta verde, eneldo) **con patata**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 578 Prot.: 20 Lip.: 10 HC: 82

👤 Kcal: 652 Prot.: 22 Lip.: 33 HC: 112

día 11

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

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 664 Prot.: 32 Lip.: 26 HC: 72

👤 Kcal: 738 Prot.: 36 Lip.: 13 HC: 110

día 12

Patatas a la riojana (patata, cebolla, pimienta, chorizo)

Albóndigas de merluza fresca y atún guisadas en salsa de tomate *1, 3, 4 (merluza, atún, tomate, cebolla, zanahoria) **con verdura eco de nuestros huertos**

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 645 Prot.: 42 Lip.: 13 HC: 80

👤 Kcal: 717 Prot.: 47 Lip.: 14 HC: 89

día 13

Crema con verduras de nuestros huertos eco (patata, calabaza, puerro, acelga)

Empanada boloñesa con carne de Cantabria *1, 3 (hojaldre, carne de vacuno, pimienta, cebolla, salsa de tomate) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 712 Prot.: 34 Lip.: 18 HC: 92

👤 Kcal: 791 Prot.: 38 Lip.: 20 HC: 102

día 16

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

Muslo de pollo asado en salsa de naranja (pollo, cebolla, pimienta, zumo de naranja) **con calabaza asada**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 669 Prot.: 25 Lip.: 26 HC: 77

👤 Kcal: 769 Prot.: 27 Lip.: 28 HC: 85

día 17

Pasta integral con salsa de tomate natural *1, 3 (pasta integral, tomate, cebolla, zanahoria)

Bacalao al horno a la gallega *4 (bacalao, aceite de oliva virgen extra, pimentón, ajo) **con patatas**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 604 Prot.: 39 Lip.: 15 HC: 91

👤 Kcal: 671 Prot.: 44 Lip.: 16 HC: 101

día 18

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

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 584 Prot.: 24 Lip.: 11 HC: 89

👤 Kcal: 648 Prot.: 26 Lip.: 13 HC: 99

día 19

Crema de zanahoria con puerro de nuestros huertos eco (patata, zanahoria, puerro)

Hamburguesa de merluza fresca y salmón en salsa de verduras *1, 3, 4 (merluza, salmón, cebolla, pimienta, patata, zanahoria) **con verdura eco de nuestros huertos**

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 729 Prot.: 26 Lip.: 38 HC: 61

👤 Kcal: 801 Prot.: 28 Lip.: 42 HC: 67

día 20

Sopa de cocido *1, 3 (caldo de cocido, pasta)

Cocido montañés (alubia, berza eco, patata, morcilla, chorizo, zanahoria)

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 725 Prot.: 32 Lip.: 16 HC: 98

👤 Kcal: 805 Prot.: 36 Lip.: 18 HC: 109

El mijo es uno de los cereales más energéticos, muy rico en hierro y en magnesio. La ONU ha declarado 2023 como Año Internacional del Mijo por su valor nutritivo y su valioso aporte al desarrollo y al consumo sostenibles en el planeta. **Es importante introducir alimentos nuevos saludables a tu dieta y que sea muy variada ¡eso es salud!**



La fruta que serviremos este mes es:
manzana, pera, naranja, mandarina y plátano



día 23

Sopa de verduras *1, 3 (caldo de verduras, mijo integral ecológico, patata, zanahoria, calabacín)

Estofado de cerdo ecológico (carne de cerdo de producción ecológica, patata, pimiento, cebolla, zanahoria)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 720 Prot.: 33 Lip.: 34 HC: 66

👤 Kcal: 800 Prot.: 36 Lip.: 38 HC: 74

día 24

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

Merluza fresca al horno en salsa verde *1, 4, 12 (merluza, caldo de pescado, aceite de oliva virgen extra, perejil, ajo, harina) **con guisantes**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 621 Prot.: 43 Lip.: 11 HC: 92

👤 Kcal: 690 Prot.: 47 Lip.: 13 HC: 103

día 25

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

Muslo de pollo asado *12 (pollo, aceite de oliva virgen extra, perejil, ajo) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 710 Prot.: 41 Lip.: 16 HC: 121

👤 Kcal: 789 Prot.: 46 Lip.: 18 HC: 135

día 26

Alubias ecológicas estofadas (alubia, patata, zanahoria)

Albóndigas de merluza y chicharro fresco guisadas en salsa de eneldo *1, 3, 4 (merluza, chicharro, patata, cebolla, puerro, pimiento verde, eneldo) **con verdura eco de nuestros huertos**

Pan *1 y natillas de leche eco *7

👤 Kcal: 729 Prot.: 26 Lip.: 38 HC: 61

👤 Kcal: 801 Prot.: 28 Lip.: 42 HC: 67

día 27

Pasta integral con salsa de tomate natural y salmón *1, 3, 4 (pasta integral, tomate, cebolla, zanahoria, salmón)

Huevos camperos cocidos en salsa de verduras *3 (huevos, cebolla, pimiento, patata, zanahoria) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 728 Prot.: 39 Lip.: 21 HC: 88

👤 Kcal: 809 Prot.: 44 Lip.: 24 HC: 98

día 30

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

Estofado de pavo (carne de pavo, patata, pimiento, cebolla, zanahoria)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 704 Prot.: 25 Lip.: 26 HC: 72

👤 Kcal: 795 Prot.: 27 Lip.: 31 HC: 86

día 31



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

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla) **con calabacín**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 712 Prot.: 32 Lip.: 13 HC: 108

👤 Kcal: 791 Prot.: 35 Lip.: 14 HC: 120



Este mes, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos para los comedores:
acelga, berza, repollo, kale, puerro, coliflor y brócoli



Día sin carne ni pescado

* 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



¡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.



Comienza un nuevo año y damos la bienvenida al CEIP Juan de la Cosa (Santoña), CEIP Arce Bodega (Santander) y CEIP Marcial Solana (La Concha de Villaescusa), que han elegido este catering para sus comedores. Ya somos más y, en sintonía con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, fortalecemos que los colegios sean también impulsores de la producción y el consumo responsables. Y es que, ahora más que nunca, es preciso realizar un consumo y una alimentación saludables, sostenibles y éticos.

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



Tenera / 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 Altramuces / 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!