

Cuando elegimos bien lo que comemos

Cambiamos el mundo



Menú de Marzo

CURSO 2022-2023

El jueves mi hijo no se quedará a comer en el colegio

¡Gracias, lo apunto!

Acuérdate de avisar si vas a faltar al comedor. Si no lo haces, tu comida... ¡acabaría en la basura!



MENOS DESPERDICIO... ¡PLANETA CONTENTO!

día 1



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

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

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 600 Prot.: 26 Lip.: 15 HC: 83
👤 Kcal: 738 Prot.: 32 Lip.: 17 HC: 103

día 2

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

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

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 580 Prot.: 36 Lip.: 13 HC: 71
👤 Kcal: 742 Prot.: 46 Lip.: 17 HC: 91

día 3

Judías verdes guisadas con patata y zanahoria (judía verde, patata, zanahoria)

Empanada boloñesa *1, 3 (hojaldré, carne de vacuno IGP de Cantabria, pimiento, cebolla, salsa de tomate) **con ensalada de lechuga y lombarda eco**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 527 Prot.: 19 Lip.: 13 HC: 95
👤 Kcal: 673 Prot.: 24 Lip.: 17 HC: 121

día 6



Sopa de ave con mijo integral *1, 6, 8, 11 (caldo de pollo, mijo integral)

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

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 487 Prot.: 26 Lip.: 7 HC: 63
👤 Kcal: 623 Prot.: 33 Lip.: 9 HC: 80

día 7

Arroz con salsa de tomate natural (arroz, tomate fresco, zanahoria, cebolla)

Merluza fresca de la lonja al horno con piperrada *4 (merluza, cebolla, pimiento)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 498 Prot.: 26 Lip.: 6 HC: 83
👤 Kcal: 606 Prot.: 32 Lip.: 8 HC: 98

día 8



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

Huevos camperos cocidos en salsa aurora *3 (huevo, patata, tomate fresco, cebolla, zanahoria) **con ensalada de lechuga y lombarda eco**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 601 Prot.: 30 Lip.: 12 HC: 83
👤 Kcal: 767 Prot.: 38 Lip.: 15 HC: 107

día 9

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

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

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 499 Prot.: 29 Lip.: 15 HC: 60
👤 Kcal: 638 Prot.: 38 Lip.: 19 HC: 77

día 10



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

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla, repollo eco) **con ensalada de lechuga y lombarda eco**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 592 Prot.: 25 Lip.: 12 HC: 87
👤 Kcal: 756 Prot.: 32 Lip.: 16 HC: 111



¡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.



día 13



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

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

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 506 Prot.: 19 Lip.: 7 HC: 83
👤 Kcal: 646 Prot.: 24 Lip.: 9 HC: 105

día 14



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

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

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 575 Prot.: 37 Lip.: 5 HC: 87
👤 Kcal: 735 Prot.: 47 Lip.: 6 HC: 111

día 15



Judías verdes guisadas con patata y zanahoria (judía verde, patata, zanahoria)

Muslo de pollo asado en salsa de curry (muslo de pollo, cebolla, zanahoria, pimiento, curry) **con arroz integral**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 554 Prot.: 31 Lip.: 15 HC: 70
👤 Kcal: 708 Prot.: 39 Lip.: 19 HC: 90

día 16

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

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

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 532 Prot.: 37 Lip.: 10 HC: 69
👤 Kcal: 680 Prot.: 47 Lip.: 12 HC: 88

día 17

Patatas guisadas con atún *4 (patata, cebolla, pimiento, atún, ajo, pimentón)

Huevos camperos cocidos gratinados *1, 3, 7 (bechamel de leche eco, queso de nata artesano de Cantabria)

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 579 Prot.: 28 Lip.: 18 HC: 74
👤 Kcal: 739 Prot.: 36 Lip.: 23 HC: 95

día 20



¡Empieza la primavera!

Crema de zanahoria, repollo eco y coliflor eco de nuestros huertos (patata, zanahoria, repollo, coliflor)

Chuleta de cerdo eco en salsa de romero (carne de cerdo de producción ecológica, patata, cebolla, puerro, pimiento verde, eneldo, romero) **con calabaza**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 557 Prot.: 20 Lip.: 23 HC: 62
👤 Kcal: 712 Prot.: 26 Lip.: 30 HC: 80

día 21

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

Merluza fresca de la lonja al horno con salsa de tomate natural *4 (merluza, tomate fresco, cebolla, zanahoria) **con judías verdes**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 538 Prot.: 36 Lip.: 6 HC: 78
👤 Kcal: 687 Prot.: 45 Lip.: 8 HC: 100

día 22



Ensalada de pasta integral *1, 3, 4 (pasta integral, maíz dulce, zanahoria rallada, tomate, atún, queso de nata artesano de Cantabria)

Huevos camperos cocidos en salsa de calabaza *3 (huevo, calabaza, puerro, patata, zanahoria) **con calabacín**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 610 Prot.: 25 Lip.: 19 HC: 80
👤 Kcal: 780 Prot.: 32 Lip.: 24 HC: 102

día 23



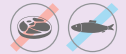
Judías verdes guisadas con patata y zanahoria (judía verde, patata, zanahoria)

Hamburguesa de pollo y quinoa guisada en salsa de verduras *3 (carne de pollo, quinoa, cebolla, pimiento, patata, zanahoria) **con verdura eco de nuestros huertos**

Pan *1 y natillas de chocolate con leche eco *3, 7

👤 Kcal: 550 Prot.: 28 Lip.: 13 HC: 71
👤 Kcal: 703 Prot.: 36 Lip.: 17 HC: 91

día 24



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

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla, repollo eco) **con ensalada de lechuga y lombarda eco**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 618 Prot.: 25 Lip.: 12 HC: 93
👤 Kcal: 789 Prot.: 31 Lip.: 16 HC: 119

* 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

día 27

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

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

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 623 Prot.: 40 Lip.: 14 HC: 78
👤 Kcal: 796 Prot.: 51 Lip.: 18 HC: 100

día 28

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

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

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 543 Prot.: 32 Lip.: 8 HC: 83
👤 Kcal: 724 Prot.: 42 Lip.: 10 HC: 114

día 29



Crema de zanahoria, repollo y acelga (patata, zanahoria, repollo eco, acelga)

Hamburguesa de ternera al horno con queso *1, 3, 7 (ternera IGP de Cantabria, copos de avena integral, queso de nata artesano de Cantabria) **con ensalada de lechuga y lombarda eco**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 460 Prot.: 24 Lip.: 10 HC: 76
👤 Kcal: 588 Prot.: 30 Lip.: 12 HC: 98

día 30

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

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

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 540 Prot.: 35 Lip.: 10 HC: 68
👤 Kcal: 690 Prot.: 45 Lip.: 13 HC: 87

día 31



Patatas guisadas con verduras y tomate (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)

Huevos camperos cocidos en salsa de zanahoria *3 (huevo, calabaza, puerro, patata, zanahoria) **con ensalada de lechuga y lombarda eco**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 492 Prot.: 19 Lip.: 13 HC: 67
👤 Kcal: 629 Prot.: 24 Lip.: 16 HC: 86

KMO
PRODUCTO DE CERCANÍA

La alimentación "kilómetro cero" procede de un radio inferior a 100 kilómetros de distancia respecto al consumidor.

La compra de alimentos de cercanía favorece la **economía local**, **los cultivos de temporada** y **facilita conocer a las personas que producen lo que comemos**. **No recorren grandes distancias** para llegar a su punto final de consumo y **se reduce el riesgo de desperdicio** por transporte y almacenamiento.








Este mes, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos **berza, coliflor, repollo, lombarda, lechuga**

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

manzana, naranja, mandarina, pera y plátano



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 son de elaboración propia, sin aditivos y reformuladas con cereales integrales, como la hamburguesa de ternera de este mes, elaborada con **copos de avena integral** en lugar del pan blanco.

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...



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

Recomiendo cenar...



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!