

# Menú de Mayo

CURSO 2022-2023



Todos los lácteos y carne de ternera que servimos en los menús escolares son de Cantabria. Así disfrutamos su gran calidad, apoyamos la economía local y ahorramos emisiones de CO<sub>2</sub>

Cuando elegimos bien lo que comemos



## Cambiamos el mundo

### día 1

No festivo

**Festivo nacional**  
Fiesta del trabajo

### día 2

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

**Muslo de pollo asado al chilindrón** (cebolla, pimiento, zanahoria, patata, salsa de tomate natural)

Pan \*1 y fruta

👤 Kcal: 622 Prot.: 40 Lip.: 13 HC: 80

👤 Kcal: 795 Prot.: 51 Lip.: 17 HC: 103

### día 3



**Ensalada de pasta integral**  
\*1, 3, 4, 7 (pasta integral, maíz dulce, zanahoria rallada, tomate, atún, queso de nata artesano de Cantabria)

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

Pan \*1 y fruta

👤 Kcal: 578 Prot.: 39 Lip.: 13 HC: 70

👤 Kcal: 738 Prot.: 50 Lip.: 17 HC: 89

### día 4



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

**Tortilla de patata** \*3 (patata, huevo, cebolla, repollo) **con rodaja de tomate**

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

👤 Kcal: 602 Prot.: 28 Lip.: 15 HC: 82

👤 Kcal: 769 Prot.: 36 Lip.: 19 HC: 104

### día 5



**Coliflor eco de nuestros huertos gratinada** \*1, 7 (coliflor, bechamel de leche eco, queso de nata artesano)

**Albóndigas de merluza fresca y atún guisadas en salsa de tomate natural** \*1, 3, 4 (merluza, atún, tomate fresco, cebolla, zanahoria) **con arroz integral y ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan integral \*1 y fruta

👤 Kcal: 521 Prot.: 30 Lip.: 16 HC: 89

👤 Kcal: 665 Prot.: 39 Lip.: 20 HC: 114

### día 8

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

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

Pan \*1 y fruta

👤 Kcal: 602 Prot.: 27 Lip.: 7 HC: 91

👤 Kcal: 769 Prot.: 34 Lip.: 9 HC: 114

### día 9



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

**Merluza fresca de la lonja 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: 569 Prot.: 33 Lip.: 8 HC: 79

👤 Kcal: 727 Prot.: 42 Lip.: 10 HC: 101

### día 10

**Ensalada de patata y atún** \*4 (patata, lechuga, tomate, cebolla, atún en aceite de girasol)

**Lasaña de ternera IGP de Cantabria** \*1, 3, 7 (pasta, bechamel de leche eco, carne de ternera IGP, pimiento, cebolla, salsa de tomate natural, queso de nata artesano)

Pan \*1 y fruta

👤 Kcal: 652 Prot.: 26 Lip.: 20 HC: 106

👤 Kcal: 833 Prot.: 33 Lip.: 26 HC: 135

### día 11



**Crema de zanahoria, repollo y coliflor eco de nuestros huertos**

**Hamburguesa de merluza fresca y salmón guisada en salsa de verduras** \*1, 3, 4 (merluza, salmón, cebolla, pimiento, patata, zanahoria) **con arroz integral**

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

👤 Kcal: 439 Prot.: 24 Lip.: 11 HC: 59

👤 Kcal: 561 Prot.: 30 Lip.: 14 HC: 75

### día 12



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

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

Pan integral \*1 y fruta

👤 Kcal: 599 Prot.: 27 Lip.: 11 HC: 88

👤 Kcal: 765 Prot.: 34 Lip.: 14 HC: 112



¡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 15

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

**Estofado de cerdo ecológico** (cerdo de producción ecológica, patata, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, calabacín)

**Pan \*1 y fruta**

Kcal: 568 Prot.: 22 Lip.: 22 HC: 67  
 Kcal: 725 Prot.: 28 Lip.: 28 HC: 86

### día 16

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

**Bacalao al horno con salsa de tomate natural \*4** (bacalao, tomate, cebolla, zanahoria) **con calabacín**

**Pan \*1 y fruta**

Kcal: 554 Prot.: 41 Lip.: 5 HC: 98  
 Kcal: 707 Prot.: 53 Lip.: 6 HC: 125

### día 17



**Ensalada mixta \*3** (lechuga, tomate, zanahoria, huevo, aceituna)

**Cuscús integral con brocheta de pavo al curry \*1, 3** (pasta integral, carne de pavo, zanahoria, cebolla, pimiento, calabacín, curry)

**Pan \*1 y fruta**

Kcal: 552 Prot.: 24 Lip.: 8 HC: 86  
 Kcal: 705 Prot.: 31 Lip.: 11 HC: 110

### día 18

**Patatas a la riojana** (cebolla, pimiento, chorizo, pimentón)

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

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

Kcal: 603 Prot.: 33 Lip.: 17 HC: 77  
 Kcal: 771 Prot.: 42 Lip.: 22 HC: 98

### día 19



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

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

**Pan integral \*1 y fruta**

Kcal: 614 Prot.: 28 Lip.: 15 HC: 81  
 Kcal: 785 Prot.: 35 Lip.: 19 HC: 104

### día 22

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

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

**Pan \*1 y fruta**

Kcal: 620 Prot.: 27 Lip.: 7 HC: 126  
 Kcal: 793 Prot.: 35 Lip.: 9 HC: 161

### día 23



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

**Tortilla de patata \*3** (patata, huevo, cebolla, repollo) **con zanahoria rallada**

**Pan \*1 y fruta**

Kcal: 614 Prot.: 24 Lip.: 12 HC: 91  
 Kcal: 784 Prot.: 31 Lip.: 15 HC: 116

### día 24



**Ensalada de patata y atún \*4** (patata, lechuga, tomate, cebolla, atún en aceite de girasol)

**Hamburguesa de pollo y quinoa guisada en salsa de verduras \*1, 3** (carne de pollo, quinoa integral, cebolla, pimiento, patata, zanahoria) **con judías verdes**

**Pan \*1 y fruta**

Kcal: 553 Prot.: 27 Lip.: 14 HC: 70  
 Kcal: 706 Prot.: 35 Lip.: 18 HC: 113

### día 25

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

**Empanada de atún \*1,3,4** (hojaldre, atún, salsa de tomate natural, pimiento, cebolla)

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

Kcal: 559 Prot.: 38 Lip.: 11 HC: 88  
 Kcal: 714 Prot.: 49 Lip.: 14 HC: 113

### día 26



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

**Huevos cocidos en salsa de calabacín \*3** (huevo, calabacín, puerro, patata) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

**Pan integral \*1 y fruta**

Kcal: 623 Prot.: 26 Lip.: 17 HC: 119  
 Kcal: 796 Prot.: 34 Lip.: 22 HC: 152

\* 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 29



**Crema de calabacín, repollo eco y acelga eco de nuestros huertos**

**Muslo de pollo asado \*12 con arroz integral**

**Pan \*1 y fruta**

👤 Kcal: 577 Prot.: 29 Lip.: 19 HC: 67

👤 Kcal: 738 Prot.: 37 Lip.: 24 HC: 86

día 30

**Lentejas ecológicas de León con chorizo** (lenteja, patata, zanahoria, chorizo)

**Bocartes rebozados \*1, 3, 4** (bocarte, harina de trigo, huevo) **con guarnición de patatas**

**Pan \*1 y fruta**

👤 Kcal: 586 Prot.: 75 Lip.: 13 HC: 75

👤 Kcal: 749 Prot.: 47 Lip.: 16 HC: 96

día 31

**Ensalada mixta \*3** (lechuga, tomate, zanahoria, huevo, aceituna)

**Paella de carne de ternera IGP de Cantabria** (arroz, ternera IGP de Cantabria, zanahoria, pimiento, guisante)

**Pan \*1 y fruta**

👤 Kcal: 583 Prot.: 21 Lip.: 9 HC: 106

👤 Kcal: 746 Prot.: 27 Lip.: 12 HC: 136

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

**plátano, manzana, pera, melón y nectarina**



En mayo, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos **coliflor, repollo, lombarda y acelga**

### 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.



El día 1 de mayo se celebra a nivel mundial el DÍA DE LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES, pero hay otro día señalado en este mes que nos recuerda la importantísima labor que realizan otras grandes trabajadoras. **El 20 de mayo se celebra el DÍA MUNDIAL DE LAS ABEJAS**, ellas se encargan de polinizar y garantizar la producción y reproducción de muchos cultivos y plantas silvestres. Casi el 90 % de las plantas con flores dependen de la polinización para reproducirse; asimismo, el 75 % de los cultivos alimentarios del mundo dependen en cierta medida de la polinización. Los polinizadores (abejas, mariposas, pájaros, abejorros, escarabajos...) no solo contribuyen directamente a la seguridad alimentaria, sino que además son indispensables para conservar la biodiversidad **¡CUÍDALOS!**



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!