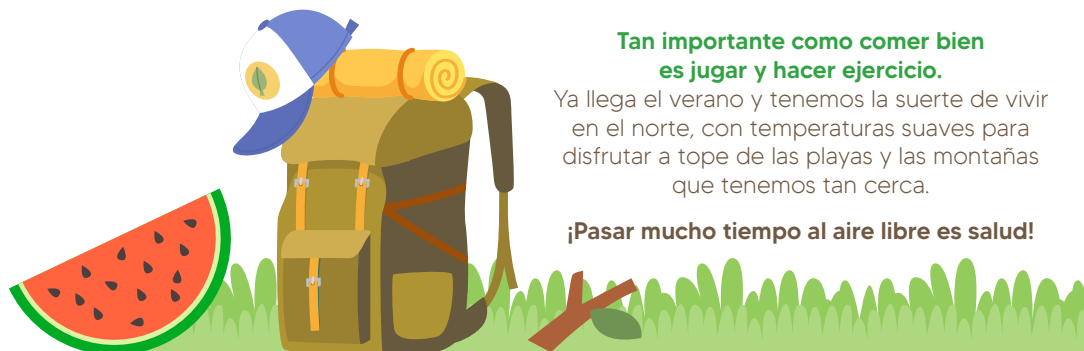


# Menú de Junio

CURSO 2023-2024



Tan importante como comer bien es jugar y hacer ejercicio.

Ya llega el verano y tenemos la suerte de vivir en el norte, con temperaturas suaves para disfrutar a tope de las playas y las montañas que tenemos tan cerca.

¡Pasar mucho tiempo al aire libre es salud!

Cuando elegimos bien lo que comemos

Cambiamos el mundo

## día 3

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

**Merluza al horno con salsa de tomate** \*4 (merluza, salsa de tomate artesana) **y arroz blanco**

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 601 Prot.: 33,7 Lip.: 9 HC: 103,9  
 👤 Kcal: 769 Prot.: 43,1 Lip.: 11,5 HC: 132,7

## día 4

**Ensalada de pasta integral** \*1,3,4,7 (pasta integral, maíz, tomate, queso, atún, zanahoria, aceite, sal)

**Pollo al chimichurri** \*12 (pollo, patata, aceite, ajo, hierbas provenzales, orégano, vinagre, sal) **con patatas**

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 712 Prot.: 38,2 Lip.: 21,2 HC: 96,3  
 👤 Kcal: 909 Prot.: 48,8 Lip.: 27 HC: 123

## día 5

**Patatas con costilla** (patata, cebolla, ajo, costilla)

**Huevos camperos gratinados con bechamel y tomate** \*1,3,7,8 (huevos, harina, leche, salsa de tomate, cebolla) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 629 Prot.: 26,5 Lip.: 22,4 HC: 97,3  
 👤 Kcal: 828 Prot.: 33,8 Lip.: 30,6 HC: 125,9

## día 6

**Lentejas ecológicas estofadas con chorizo** (lenteja, zanahoria, cebolla, chorizo)

**Albóndigas de bonito guisadas en salsa marinera** \*1,3,4,12 (merluza, bonito, tomate, cebolla, ajo, aceite) **con patatas panaderas**

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y yogur natural eco pasiego** \*7

👤 Kcal: 593 Prot.: 39,8 Lip.: 12,5 HC: 96,2  
 👤 Kcal: 757 Prot.: 50,9 Lip.: 16 HC: 123

## día 7

**Judías verdes al pimentón** (judías verdes, patatas, ajo, pimentón, vino blanco, aceite, sal)

**Tortilla de patata con boloñesa** \*3 (patata, huevo, ternera IGP, tomate, cebolla) **y ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, aceite de oliva virgen extra)

**Pan integral** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 487 Prot.: 22,8 Lip.: 12,5 HC: 82,1  
 👤 Kcal: 623 Prot.: 29,2 Lip.: 16 HC: 105

## día 10

**Crema de verduras con picatostes** \*1,5,6,8,11 (verduras de la huerta, pan, aceite)

**Estofado de pavo a la jardinera** \*12 (carne de pavo, patata, cebolla blanca, pimiento, zanahoria)

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 475 Prot.: 23,8 Lip.: 5,7 HC: 66,3  
 👤 Kcal: 606 Prot.: 30,4 Lip.: 7,2 HC: 84,7

## día 11

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

**Empanada de bacalao** \*1,2,3,4,8,14 (hojaldre, bacalao, cebolla, huevo) **con pisto** (cebolla, pimiento, calabacín, tomate, zanahoria, aceite)

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 453 Prot.: 16,7 Lip.: 4,5 HC: 81  
 👤 Kcal: 578 Prot.: 21,3 Lip.: 5,7 HC: 103,5

## día 12

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

**Tortilla de patata** \*3 (patata, huevo, cebolla blanca) **con ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, aceite de oliva virgen extra)

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 623 Prot.: 30,6 Lip.: 12,9 HC: 87,6  
 👤 Kcal: 796 Prot.: 39,1 Lip.: 16,5 HC: 111,9

## día 13

**Arroz cuatro delicias** \*1,2,6,12 (arroz, zanahoria, maíz, pimiento, guisante, pavo, soja, aceite)

**Merluza al horno con salsa de tomate** \*4 (merluza, salsa de tomate artesana) **y patatas**

**Pan** \*1,5,6,8,11 **y natillas artesanas** \*3,7

👤 Kcal: 575 Prot.: 33,6 Lip.: 10,8 HC: 96,4  
 👤 Kcal: 735 Prot.: 42,9 Lip.: 13,8 HC: 123,2

## día 14

**Marmita de bonito** \*2,4 (patata, cebolla, pimiento, bonito, aceite, pimentón)

**Hamburguesa de ternera en salsa barbacoa casera** \*1,3,12 (carne de ternera, huevo, sal, aceite) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

**Pan integral** \*1,5,6,8,11 **y fruta de temporada**

👤 Kcal: 380 Prot.: 13,8 Lip.: 4,9 HC: 82,2  
 👤 Kcal: 485 Prot.: 17,7 Lip.: 6,3 HC: 105,1

día 17



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

**Salmón al horno** \*4 (salmón, patata, puerro, cebolla, aceite) **con patatas panaderas**

**Pan** \*1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 658 Prot.: 33,8 Lip.: 17,2 HC: 116,4  
👤 Kcal: 841 Prot.: 43,3 Lip.: 22 HC: 148,8

día 18

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

**Pastel de ternera IGP de Cantabria** \*7 (carne de ternera, zanahoria, cebolla, puerro) **con guisantes salteados** (guisantes, cebolla, aceite)

**Pan** \*1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 608 Prot.: 31,7 Lip.: 9,6 HC: 97,2  
👤 Kcal: 777 Prot.: 40,5 Lip.: 12,3 HC: 124,2

día 19

**Judías verdes guisadas con patata y zanahoria** \*12 (judías verdes, patata, zanahoria, ajo, aceite)

**Hamburguesa de pollo y quinoa en salsa ketchup artesana** \*3, 12 (pollo, quinoa, tomate, cebolla, vinagre, mostaza) **con ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, aceite de oliva virgen extra)

**Pan** \*1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 457 Prot.: 22,4 Lip.: 6,4 HC: 59,7  
👤 Kcal: 584 Prot.: 28,6 Lip.: 8,2 HC: 76,3

día 20



¡Empieza el verano!

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

**Huevos camperos cocidos con boloñesa de atún** \*3, 4 (huevos, tomate, atún, cebolla, aceite)

**Pan** \*1, 5, 6, 8, 11 y \*1 y yogur natural eco pasiego \*7

👤 Kcal: 581 Prot.: 34,2 Lip.: 15,7 HC: 86  
👤 Kcal: 742 Prot.: 43,7 Lip.: 20,1 HC: 109,9

día 21

**Patatas a la riojana** (patata, cebolla, ajo, chorizo)

**Albóndigas de merluza y bonito guisadas en salsa de tomate** \*1, 3, 4 (merluza, bonito, tomate, cebolla, ajo) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

**Pan integral** \*1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 640 Prot.: 32,2 Lip.: 29,6 HC: 78,2  
👤 Kcal: 818 Prot.: 41,2 Lip.: 37,8 HC: 100

día 24

**Crema de calabacín del huerto con picatostes** \*1, 5, 6, 8, 11 (calabacín eco, cebolla, pan, aceite)

**Muslo de pollo asado al chilindrón** \*12 (pollo, cebolla, puerro, zanahoria, pimienta)

**Pan** \*1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 502 Prot.: 29,2 Lip.: 12,9 HC: 64,2  
👤 Kcal: 662 Prot.: 37,9 Lip.: 16,5 HC: 86,9

día 25

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

**Jamón asado en salsa española** \*1 (jamón, puerro, harina, caldo de ave, ajo, aceite) **con patatas**

**Pan** \*1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 836 Prot.: 39,8 Lip.: 32,4 HC: 89,2  
👤 Kcal: 1068 Prot.: 50,9 Lip.: 41,4 HC: 113,9

día 26



**Pasta integral boloñesa** \*1, 3, 12 (pasta integral, carne, tomate, zanahoria, cebolla, aceite)

**Pizza de pisto y atún** \*1, 4, 7 (base de pizza, salsa de tomate, atún, queso, verduras)

**Pan** \*1, 5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 630 Prot.: 22,5 Lip.: 15,9 HC: 138,1  
👤 Kcal: 805 Prot.: 28,8 Lip.: 20,3 HC: 176,6



# ¡Felices vacaciones!

De parte de todo el **equipo de cocina, huertos y monitoras de comedor.**

de **personas**  
cocinando con sentido



\* 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 el departamento de Nutrición de AMPROS



¡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** / el de oliva es nuestro gran aliado
- 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** / de pesca sostenible y preferentemente de temporada
- 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.



La fruta que serviremos este mes según su punto de maduración y evitando la repetición es: **plátano, pera, manzana. Se servirán también frutas de hueso y algunos cítricos según disposición de estas.**  
Y de nuestros huertos ecológicos nos llegará **acelga, calabacín y lechuga.**

**¿Tienes la bici a punto para este verano? ¿has subido el sillín después del último estirón?** Hay un montón de lugares donde pasar un buen rato en familia pedaleando, pero queremos proponerte dos de ellos:

#### Paseo con niños Astillero - La Cantabrica - Marismas blancas - Guarnizo

Es un paseo ideal para hacer con niños, no tiene dificultad técnica y más o menos se tarda 1h 15 minutos en hacerla (más información en la web del ayuntamiento de Astillero [www.astillero.es/Rutas-Bicicleta](http://www.astillero.es/Rutas-Bicicleta))

#### Vía verde del Pas

35,42 Km de camino asfaltado con el recorrido: Astillero - Alceda - Ontaneda pasando por Villaescusa, Penagos, Santa María de Cayón, Castañeda, Puente Viesgo, Santiurde de Toranzo y Corvera de Toranzo. Esta vía paralela al río pasa por dos puentes metálicos y un viaducto y es apta para senderistas, patinadores y ciclistas. **Tiene 14 km sin desnivel** ¡así que es fácil para cualquier edad y la podéis adaptar a lo bien que hayáis desayunado ese día!  
(más información en [www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com))

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!