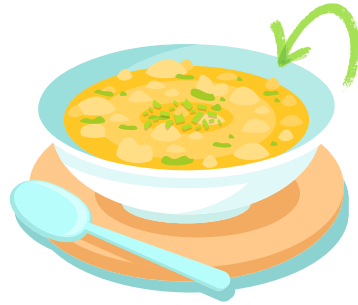


# Menú de Noviembre

CURSO 2023-2024



**Sopas, cremas, cocidos, potajes, purés, marmitas...** por fin ha llegado el fresquito y apetecen los energéticos y saludables platos de cuchara. V vuestras hijas e hijos los comen fenomenal en los comedores y eso supone un **rico y variado aporte nutricional** a lo largo de la semana.

Cuando elegimos bien lo que comemos



Cambiamos el mundo

día 6



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

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

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

🍷 Kcal: 717 Prot.: 38,1 Lip.: 8,5 HC: 128,4  
🍷 Kcal: 916 Prot.: 48,7 Lip.: 10,9 HC: 164,1

día 7



**Lentejas ecológicas de León guisadas al pimentón** (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

**Merluza al horno en salsa de tomate natural** \*4 (merluza, tomate, cebolla, zanahoria, aceite de oliva virgen extra) **y arroz integral** (arroz integral, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

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

🍷 Kcal: 715 Prot.: 40,1 Lip.: 9 HC: 128,8  
🍷 Kcal: 914 Prot.: 51,3 Lip.: 11,5 HC: 164,7

día 8

**Crema de calabaza eco** \*7 (patata, calabaza, aceite de oliva virgen extra)

**Hamburguesa de pollo y quinoa guisada en salsa de verduras** \*3 (caldo de verduras, quinoa, pollo, huevo campero, patata, pimiento, zanahoria) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

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

🍷 Kcal: 474 Prot.: 14,2 Lip.: 9,2 HC: 80,4  
🍷 Kcal: 606 Prot.: 18,1 Lip.: 12,2 HC: 102,7

día 9



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

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

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

🍷 Kcal: 604 Prot.: 32,5 Lip.: 15,4 HC: 77,7  
🍷 Kcal: 772 Prot.: 41,6 Lip.: 19,6 HC: 99,3

día 10

**Sopa de pollo maravilla** \*1, 3 (caldo de pollo, fideo)

**Empanada boloñesa** \*1, 3 (hojaldre, carne de ternera IGP, salsa de tomate, pimiento, cebolla) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

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

🍷 Kcal: 492 Prot.: 18,1 Lip.: 13,5 HC: 85,3  
🍷 Kcal: 628 Prot.: 23,2 Lip.: 17,3 HC: 109

día 13



**Judías verdes al pimentón** (judía verde, patata, zanahoria, refrito de aceite de oliva, ajo y pimentón)

**Estofado de pavo al curry con arroz integral** (carne de pavo, patata, cebolla blanca, pimiento, zanahoria, curry)

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

🍷 Kcal: 572 Prot.: 29,4 Lip.: 9,6 HC: 129  
🍷 Kcal: 731 Prot.: 37,6 Lip.: 12,2 HC: 164,9

día 14

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

**Salmón a la provenzal con patata panadera** \*1, 4 (salmón, patata, pan rallado, cebolla, pimiento)

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

🍷 Kcal: 724 Prot.: 40,7 Lip.: 17,4 HC: 97,7  
🍷 Kcal: 925 Prot.: 52 Lip.: 22,2 HC: 124,8

día 15

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

**Muslo de pollo asado** (muslo de pollo, patata) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

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

🍷 Kcal: 652 Prot.: 31,8 Lip.: 17,5 HC: 89,7  
🍷 Kcal: 833 Prot.: 40 Lip.: 22,3 HC: 114,6

día 16

**Alubias ecológicas guisadas al pimentón** (alubia blanca riñón, patata, zanahoria, puerro)

**Hamburguesa de merluza y atún guisada en salsa de verduras** \*1, 3, 4 (merluza, atún, huevo campero, patata, cebolla, pimiento) **con verduras de nuestro huerto**

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

🍷 Kcal: 588 Prot.: 31,1 Lip.: 12,4 HC: 76,4  
🍷 Kcal: 752 Prot.: 42,3 Lip.: 15,9 HC: 97,7

día 17

**Marmita de cazón** \*4 (patata, cebolla, pimiento, cazón, aceite de oliva virgen extra, pimentón)

**Huevos cocidos con pisto** \*3 (huevo campero, calabaza, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

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

🍷 Kcal: 571 Prot.: 25,7 Lip.: 14,9 HC: 77,3  
🍷 Kcal: 729 Prot.: 32,9 Lip.: 19,1 HC: 98,8

Este mes, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos para los comedores **calabaza, acelga, berza y brócoli** ¡qué rica la verdura de temporada!

La fruta que serviremos en **noviembre** según su punto de maduración y evitando la repetición es: **manzana, mandarina, pera y plátano**

**día 20**



**Sopa de cocido** \*1, 3 (caldo de cocido, alubia blanca, hueso de ternera, fideo)

**Cocido montañés** (alubia blanca, patata, berza, chorizo, morcilla, costilla de cerdo)

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

Kcal: 530 Prot.: 20,7 Lip.: 7,7 HC: 85

Kcal: 677 Prot.: 26,5 Lip.: 9,9 HC: 108,6

**día 21**



**Pasta integral salteada con calabaza** \*1, 3 (espagueti integral, calabaza, cebolla, zanahoria, salsa de tomate)

**Merluza a la provenzal** \*1, 4 (merluza, pan rallado, pimentón, aceite de oliva virgen extra) **con patata** (patata, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

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

Kcal: 655 Prot.: 41,2 Lip.: 12,4 HC: 92,4

Kcal: 837 Prot.: 52,6 Lip.: 15,8 HC: 108,1

**día 22**



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

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

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

Kcal: 598 Prot.: 28,5 Lip.: 11,2 HC: 87,2

Kcal: 764 Prot.: 36,4 Lip.: 14,3 HC: 111,4

**día 23**



**Judías verdes al pimentón** (judía verde, patata, zanahoria, refrito de aceite de oliva, ajo, pimentón)

**Estofado de pavo al curry con arroz integral** (carne de pavo, patata, cebolla blanca, pimiento, zanahoria, curry)

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

Kcal: 578 Prot.: 32,3 Lip.: 12,2 HC: 123,6

Kcal: 739 Prot.: 41,3 Lip.: 15,6 HC: 157,9

**día 24**



**Crema de calabaza y acelga eco** \*4 (patata, calabaza, acelga, aceite de oliva virgen extra)

**Empanada de pisto y huevo cocido** \*1, 3 (hojaldre, huevo campero, calabaza, tomate, cebolla, pimiento) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

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

Kcal: 460 Prot.: 13,7 Lip.: 13,7 HC: 82,7

Kcal: 588 Prot.: 17,6 Lip.: 17,6 HC: 105,7

**día 27**

**Crema de calabaza eco** \*7 (patata, calabaza, aceite de oliva virgen extra)

**Muslo de pollo asado con patata panadera** (muslo de pollo, patata)

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

Kcal: 526 Prot.: 29,5 Lip.: 17,3 HC: 58

Kcal: 673 Prot.: 37,7 Lip.: 22,1 HC: 74,1

**día 28**



**Lentejas ecológicas de León guisadas al pimentón** (lenteja, patata, zanahoria, cebolla)

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

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

Kcal: 588 Prot.: 28,3 Lip.: 10,4 HC: 87

Kcal: 751 Prot.: 36,2 Lip.: 13,3 HC: 111,2

**día 29**

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

**Estofado de pavo con patata** (carne de pavo, patata, cebolla blanca, pimiento, zanahoria) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

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

Kcal: 686 Prot.: 33,1 Lip.: 8,6 HC: 103,1

Kcal: 877 Prot.: 42,3 Lip.: 11 HC: 131,8

**día 30**

**Sopa de pollo maravilla** \*1, 3 (carne de pollo, fideo)

**Salmón a la provenzal** \*1, 4 (salmón, patata, pan rallado) **con patata panadera** (patata, aceite de oliva virgen extra, sal yodada)

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

Kcal: 570 Prot.: 33,4 Lip.: 19,6 HC: 67,1

Kcal: 729 Prot.: 42,6 Lip.: 25 HC: 85,7

\* 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 / Nº col. CAN00063



Día sin carne ni pescado



Plato con cereal integral



Plato de la gastronomía cántabra



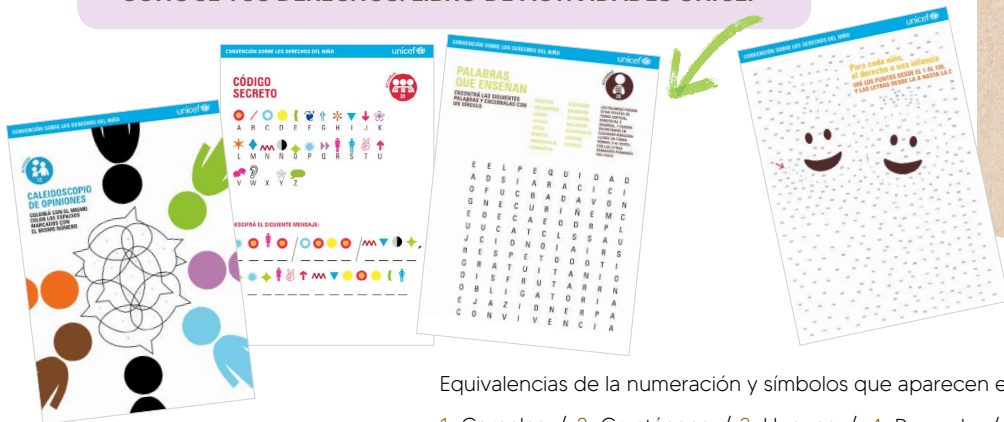
Plato de otras culturas

El 20 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Infancia y se conmemora el aniversario de la Declaración Universal de los Derechos del Niño. Este acuerdo, el más universal de los tratados internacionales, establece una serie de derechos para los niños y las niñas, incluidos los relativos a la vida, la salud y la educación, el derecho a jugar, a la vida familiar, a la protección frente a la violencia y la discriminación, y a que se escuchen sus opiniones. **Todos la sociedad desempeña un papel clave en el bienestar de la infancia y los niños y niñas reclaman a los adultos un futuro mejor.** (ONU)



¿Quieres hacer unas **actividades superchulas** sobre los derechos de las niñas y los niños? Escribe en un buscador de internet:

**CONOCE TUS DERECHOS. LIBRO DE ACTIVIDADES UNICEF**



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












¡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.



## 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!