

# Menú de Marzo

CURSO 2023-2024

El 8 de marzo es el **DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER** y la ONU nos recuerda que **“Lograr la igualdad de género y el bienestar de la mujer en todos los ámbitos es más crucial que nunca si queremos generar economías prósperas y conseguir un planeta saludable”.**

**Mujeres con discapacidad** en nuestras cocinas y en nuestros huertos ecológicos que forman parte esencial de un gran equipo que pone en el centro la vida a través de la alimentación saludable, demostrando con su trabajo que es posible un mundo que priorice los valores ecosociales.

**¡MUJERES QUE COCINAN CAMBIOS!**

Cuando elegimos bien  
lo que comemos

Cambiamos  
el mundo



**día 1**

**Cocido montañés y compañero**  
(alubia ecológica, repollo, costilla, chorizo, morcilla y tocino) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan integral \*1 y fruta

**día 4**

**Sopa de ave con fideos y picadillo de carne** \*1, 3 (caldo de ave, cebolla, ajo, fideo y ternera picada IGP de Cantabria)

**Jamón asado en salsa española** \*1, 12 (jamón, caldo de carne, zanahoria, harina) **con puré de patata**

Pan \*1 y fruta

**día 5**

**Arroz con salsa de tomate y topping de fiambre de pavo**  
(arroz, tomate artesano, cebolla, ajo, zanahoria, fiambre de pavo)

**Merluza al horno** \*4 (merluza, caldo de pescado, sal) **con patata panadera**

Pan \*1 y fruta

**día 6**

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

**Huevos camperos gratinados con bechamel** \*3, 7 (salsa de tomate artesana, huevos, leche, Maizena, cebolla, ajo) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan \*1 y fruta



**día 7**

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

**Hamburguesa de pescado en salsa verde** \*1, 3, 4, 12 (merluza fresca, patata, cebolla, puerro, perejil, Maizena) **con guisantes**

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



Día sin carne ni pescado



Plato de la gastronomía cántabra



Plato con cereal integral



Plato de otras culturas

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

Aquí tienes a un clic toda la información sobre el menú

www.depersonas.com



¡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 11

**Guiso de lentejas ecológicas**  
(lenteja, patata, zanahoria, puerro)

**Estofado de pavo** \*12 (pavo, cebolla, pimiento rojo y verde, patata, ajo, aceite de oliva virgen extra, sal)

**Pan** \*1 y fruta

### día 12

**Pasta integral con tomate, orégano y queso** \*1, 3, 7 (pasta integral, tomate artesano, orégano, queso)

**Merluza en salsa marinera** \*1, 4, 12 (merluza, caldo de pescado, pimentón) **con guisantes**

**Pan** \*1 y fruta

### día 13

**Judías verdes al pimentón** \*12 (judías verdes, patatas, ajo, pimentón, vino blanco, aceite de oliva virgen extra, sal)

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

**Pan** \*1 y fruta

### día 14

**Cocido montañés y compañero**  
(alubia ecológica, repollo, costilla, chorizo, morcilla y tocino)

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

### día 15

**Marmita** \*4 (patata, bonito del norte, cebolla, ajo, sal, aceite de oliva virgen extra)

**Pollo en salsa de curry** \*12 (pollo, cebolla, pimiento verde) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

**Pan integral** \*1 y fruta

### día 18

**Crema de zanahoria, repollo y coliflor** (patata, cebolla, repollo, coliflor)

**Estofado de cerdo eco en salsa de romero** \*12 (carne de cerdo ecológica, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, patata)

**Pan** \*1 y fruta

### día 19

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

**Merluza con salsa de tomate** \*4 (merluza, salsa de tomate artesana)

**Pan** \*1 y fruta

### día 20

**Arroz con pisto y salmón** \*4 (arroz, cebolla, ajo, pimiento rojo y verde, salmón)

**Huevos camperos en salsa de tomate y atún** \*3, 4 (huevos, salsa de tomate artesana, atún) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

**Pan** \*1 y fruta

¡Empieza la primavera!

### día 21

**Garbanzos eco estofados** (garbanzo, cebolla, zanahoria, patata)

**Hamburguesa de ternera IGP y quinoa en salsa barbacoa casera con champiñones** \*1, 3, 4 (carne IGP de ternera de Cantabria, quinoa, huevo, pan, salsa artesana de barbacoa, champiñones)

**Pan** \*1 y natillas con chocolate \*3, 7

### día 22

**Pasta integral con tomate** \*1, 3 (pasta integral, tomate fresco, cebolla, zanahoria)

**Tortilla de patata de jamón y queso** \*3, 7 (patata, huevo, jamón, queso) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

**Pan integral** \*1 y fruta

Del 25 al 27 de marzo, **días no lectivos** dentro del calendario escolar de Cantabria

En el mes de marzo, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos para los comedores:  
**col lisa, acelga y puerros**



depersonas  
cocinando con sentido