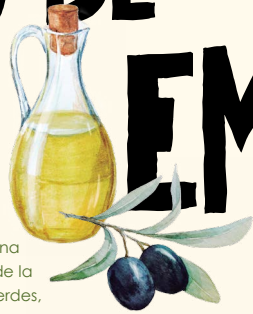


MENÚ DE DICIEMBRE



En diciembre estamos en plena temporada de recolección de la aceituna. Son inicialmente verdes, pero a medida que maduran adquieren una tonalidad morada y, finalmente, negra. El aceite de oliva es uno de los alimentos más importantes de la saludable dieta mediterránea y en nuestras cocinas solo utilizamos AOVE ¡por sabor y por salud!

Catering sostenible con alimentos locales y ecológicos de productores de Cantabria, que revierte todos los beneficios generados en otros proyectos empresariales sociales o en proyectos sociales de AMPROS. **Un grupo de personas con discapacidad intelectual y/o física cocinan para vuestros hijos un menú saludable, sabroso y respetuoso con el planeta y quien lo habita.**

Los comedores escolares son también espacios educativos

El catering de personas cocinando con sentido nace con el fin de dar trabajo a personas con discapacidad intelectual. Este es parte del equipo que cocina cada día más de 1000 menús para colegios, residencias y otros colectivos.



3 de diciembre
DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

"Este año se centra en el empoderamiento de las personas con discapacidades para asegurar un desarrollo sostenible, inclusivo e igualitario y de esta manera, cumplir con la Agenda de Desarrollo Sostenible. La Agenda 2030 se compromete a "no dejar a nadie atrás". Las personas con discapacidades, como beneficiarios y como agentes de cambio pueden acelerar el avance hacia un desarrollo inclusivo y sostenible.

Es necesario que los gobiernos, las personas con discapacidades, las organizaciones que las representan, las instituciones académicas y el sector privado trabajen en equipo para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible."

www.un.org

lunes 3

Crema de calabaza de nuestro huerto ecológico
Ternera ecológica a la jardinera *12



Pan *1 y fruta

Kcal: 541 Lip.: 17,7 Prot.: 32,7 HC: 64

martes 4

Garbanzos ecológicos estofados
Huevos camperos al gratén *3, 7

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 693,3 Lip.: 22,7 Prot.: 38,2 HC: 77,4

miércoles 5

Macarrones con verduras *1, 3
Pollo al chilindrón *1



Pan *1 y fruta

Kcal: 935 Lip.: 33,3 Prot.: 48,7 HC: 113,3

jueves 6

Día festivo en España
Día de la Constitución.
Este año celebramos su 40 aniversario (1978-2018)

viernes 7

Crema de calabacín del huerto eco de AMPROS
Lomo de pescado fresco en salsa de eneldo *4, 12



Pan *1 y fruta

Kcal: 533 Lip.: 18,7 Prot.: 28,7 HC: 60,7

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.



OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE
www.un.org

lunes 10

Guiso de alubias ecológicas

Estofado de pollo *12
¿Sabías que los pollos están en el mismo árbol evolutivo que los Tiranosaurios? Grrrrrrrr!!!



Pan *1 y fruta
Kcal: 798 Lip.: 27,7 Prot.: 46,1 HC: 75,8

lunes 17

Sopa de lluvia *1, 3

Estofado de pavo *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 693 Lip.: 25,4 Prot.: 42,1 HC: 52,1

martes 11

Sopa de fideos *1, 3

Tortilla de patata en salsa de verduras *3

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 705 Lip.: 28,7 Prot.: 32,8 HC: 61

martes 18

Guiso de garbanzos eco

Huevos camperos al gratén *3, 7

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 693 Lip.: 22,7 Prot.: 38,2 HC: 77,5

Este mes, las verduras de nuestro huerto ecológico son calabacín, calabaza, puerro y acelga

miércoles 12

Crema de verduras



Empanada de merluza fresca de la lonja de Santander *1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 873 Lip.: 39 Prot.: 28 HC: 99

miércoles 19

Patatas de Valderredible con verduras

Pudin de pescado fresco *3, 4, 7

Pan *1 y fruta

Kcal: 634 Lip.: 8,59 Prot.: 51,7 HC: 81,3

jueves 13

Lentejas ecológicas estofadas

Pollo en salsa de curry *12

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 859 Lip.: 29,6 Prot.: 58,8 HC: 87,9

jueves 20

Alubias ecológicas estofadas

Chuleta de cerdo eco en salsa de manzana *12

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 795 Lip.: 24,1 Prot.: 66,1 HC: 66,2

viernes 14

Arroz con champiñones

Lomo de pescado fresco a la provenzal *1, 4

Pan *1 y fruta

Kcal: 860 Lip.: 26,9 Prot.: 50,4 HC: 98,8



viernes 21 ¡llega el invierno!

Pasta con salsa de tomate casera y queso *1, 3

Tortilla paisana *3

Pan *1 y muffin casero con pepitas de chocolate *1, 3, 6, 7

Kcal: 917 Lip.: 34,8 Prot.: 30,5 HC: 108,5

Menú supervisado por nuestra dietista, Leticia Cacho Bárcena.

*Ocasionalmente, puede existir modificación en la especificación del menú por no disposición de producto fresco y de temporada.

¡Felices fiestas!



Chema

Encargado de reparto en el catering