

MENÚ DE ENER



¿Sabías que a la humilde col de invierno se la considera una mina alimentaria y terapéutica? La col tiene un elevado contenido de vitaminas, minerales y oligoelementos. Es una de las hortalizas más antiguas conocidas en Europa y ha sido al mismo tiempo tiempo la comida y la medicina que en cierta forma acompañó la expansión de dos imperios: el romano y el inglés.

"La col" Francesca Speciani

Los comedores escolares son también espacios educativos

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.**

¿Sabías que la OMS recomienda el consumo de eneldo como aderezo saludable y nutritivo?

lunes 7

Guiso de lentejas ecológicas de León

Estofado de pavo fresco *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 806 Lip.: 24,9 Prot.: 45,7 HC: 86,5

martes 8

Crema de calabaza ecológica del huerto y zanahoria

Tortilla paisana *3



Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 589 Lip.: 26,3 Prot.: 19,4 HC: 61,7

miércoles 9

Arroz con verduras

Empanada de pescado fresco de la lonja de Santander

*1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 985 Lip.: 46,3 Prot.: 29,4 HC: 114

jueves 10

Patatas de Valderredible en salsa verde *4, 12

Pollo fresco en pepitoria *1, 12

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 821 Lip.: 31 Prot.: 47,9 HC: 91,1

viernes 11

Garbanzos ecológicos estofados de León

Lomo de pescado fresco de la lonja en salsa de eneldo

*4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 605 Lip.: 14,7 Prot.: 36,6 HC: 74,4

lunes 14

Crema de acelgas del huerto ecológico de AMPROS

Ternera ecológica de Cantabria a la jardinera *12



Pan *1 y fruta

Kcal: 797 Lip.: 33,3 Prot.: 51,7 HC: 67,5

martes 15

Sopa de verduras *1, 3

Cocido montañés

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 686 Lip.: 28,3 Prot.: 39,9 HC: 66,4

miércoles 16

Patatas de Valderredible con verduras

Albóndigas de pescado fresco en salsa de romero *1, 3, 4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 713 Lip.: 18 Prot.: 54,6 HC: 80

jueves 17

Caracolas con salsa de tomate casera *1, 3, 7

Pollo fresco al limón

Todas nuestras salsas son caseras y naturales, sin aditivos



Pan *1 y postre lácteo *7

Kcal: 977 Lip.: 39,6 Prot.: 53,9 HC: 101,4

viernes 18

Guiso de lentejas ecológicas de León

Merluza fresca de la lonja de Santander a la provenzal *1, 4

Pan *1 y fruta

Kcal: 774 Lip.: 16,6 Prot.: 62,7 HC: 82,2

lunes 21

Estofado de garbanzos ecológicos de León

Pollo fresco horneado al limón

Pan *1 y fruta

Kcal: 806 Lip.: 38,5 Prot.: 31,6 HC: 77

martes 22

Crema cinco verduras

Tortilla de patata en salsa de verduras *3

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 667 Lip.: 31,1 Prot.: 22,8 HC: 70,9

Este mes, el brócoli, coliflor, acelga, puerro, calabaza y repollo son de nuestro huerto ecológico

miércoles 23

Arroz con champiñón

Puding de pescado fresco de la lonja *3, 4, 7

Pan *1 y fruta

Kcal: 828 Lip.: 20,2 Prot.: 35,7 HC: 120,3

jueves 24

Alubias ecológicas estofadas

Guiso de pavo fresco

¡De los valles pasiegos!

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 821 Lip.: 30,6 Prot.: 50,7 HC: 71,4

viernes 25

Patatas de Valderredible a la riojana

Lomo de pescado fresco de la lonja en salsa verde *1, 4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 628,9 Lip.: 25,2 Prot.: 33,1 HC: 63,9



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 Cacahuetes / 6 Soja / 7 Leche / 8 Frutos de cáscara

9 Apio / 10 Mostaza / 11 Granos de sésamo / 12 Dióxido de azufre y sulfitos / 13 Altramucos / 14 Moluscos

¡Ahora sí! las naranjas que encontramos en las tiendas en esta época del año son españolas y están en su mejor momento. Todos sabemos que el mejor producto es el local y de temporada.

lunes 28

Crema de calabaza de nuestro huerto ecológico

Estofado de pavo fresco *12



Pan *1 y fruta

Kcal: 615 Lip.: 25,6 Prot.: 30,6 HC: 61,4

martes 29

Guiso de lentejas ecológicas de León

Chuleta de cerdo ecológico en salsa de manzana *12

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 803 Lip.: 21,3 Prot.: 65,7 HC: 76,9

¡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.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
www.un.org

miércoles 30

Pasta con salsa de tomate casera y queso *1, 3, 7

Hamburguesa de pescado fresco de la lonja de Santander en salsa de eneldo *1, 3, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 919 Lip.: 25,9 Prot.: 44,1 HC: 112,3



jueves 31

Crema de acelgas del huerto ecológico de AMPROS

Huevos camperos al gratén *3, 7

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 591 Lip.: 25,1 Prot.: 28,2 HC: 61



26 de enero

DÍA MUNDIAL DE LA EDUCACIÓN AMBIENTAL

El 26 de Enero se celebra el Día Mundial de la Educación Ambiental, que se acordó en el marco de los programas de las Naciones Unidas con el siguiente objetivo: "Formar una población mundial consciente y preocupada con el medio ambiente y con los problemas asociados, y que tenga conocimiento, aptitud, actitud, motivación y compromiso para trabajar individual y colectivamente en la búsqueda de soluciones para los problemas existentes."

En **Cantabria** tenemos un estupendo Centro de Recursos para la Educación Ambiental. Su biblioteca/ ludoteca es un auténtico paraíso para niños.

cima.cantabria.es/tr/cedreac



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.

¡Orgullosa de formar parte de este catering!

Patricia

Trabajadora de cocina del catering



depersonas
cocinando con sentido

www.depersonascocinandoconsentido.es

[/cateringdepersonascocinandoconsentido](https://www.facebook.com/cateringdepersonascocinandoconsentido)