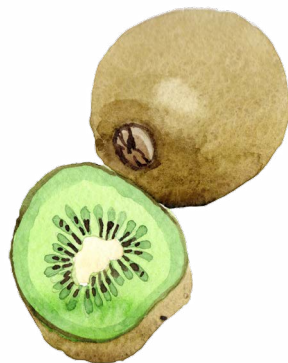


MENÚ DE FEBRER



El kiwi es una fruta de invierno originaria de los bosques del valle del río Yang-Tse-Kiang (China) y se extendió su cultivo a Nueva Zelanda en 1940. Se introdujo en España en los años 70 y se ha adaptado muy bien en toda la Cornisa Cantábrica. Así que **tenemos kiwi de Cantabria y Asturias a nuestro alcance y nos ahorramos 20.000 km de transporte desde las antípodas ¡que es una barbaridad ambiental!**

El kiwi contiene mucha vitamina C, ayuda a la absorción del hierro y es un estupendo laxante.

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.**



viernes 1

Garbanzos ecológicos estofados de León

Merluza fresca de la lonja de Santander a la gallega *4

Pan *1 y fruta

Es más laborioso, pero nos gusta el producto fresco!!!

Kcal: 724 Lip.: 17,1 Prot.: 59 HC: 78,1

Los comedores escolares son también espacios educativos

lunes 4

Alubias ecológicas estofadas

Pollo fresco horneado al limón

Pan *1 y fruta

Kcal: 847 Lip.: 32,9 Prot.: 55,5 HC: 74,3

martes 5

Crema de puerros

Estofado de pavo fresco *12

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 603 Lip.: 25 Prot.: 42,7 HC: 55,7



miércoles 6

Arroz con carne y verduritas

Albóndigas de pescado fresco de la lonja de Santander en salsa *1, 3, 4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 998 Lip.: 48,1 Prot.: 45,5 HC: 120

miércoles 13

Pasta con salsa de tomate casera y queso *3, 4, 7

Puding de merluza fresca de la lonja *3, 4, 7

Pan *1 y fruta

Kcal: 841 Lip.: 16,5 Prot.: 41,3 HC: 83,5



jueves 7

Guiso de lentejas ecológicas de León

Huevos camperos con salsa de tomate casera *3, 7

Pan *1 y fruta

Kcal: 743 Lip.: 22,3 Prot.: 41,8 HC: 85,6

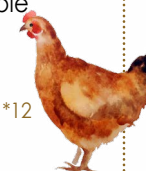
jueves 14

Patatas de Valderredible a la riojana

Muslo de pollo fresco al horno con verduras *12

Pan *1 y postre lácteo casero *7

Kcal: 641 Lip.: 34,4 Prot.: 48,4 HC: 83,5



viernes 8

Patatas de Valderredible guisadas

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

Pan *1 y fruta

Kcal: 618 Lip.: 15,72 Prot.: 28,3 HC: 85,6

viernes 15

Lentejas ecológicas de León estofadas

Lomo de merluza fresca de la lonja a la provenzal *1, 4

Pan *1 y fruta

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

lunes 11

Crema de verduras

Estofado de ternera ecológica de Cantabria *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 581 Lip.: 14,8 Prot.: 34,2 HC: 62,3

Este mes, la coliflor, calabaza, brócoli, acelga, berza y repollo son de nuestro huerto ecológico

martes 12

Garbanzos ecológicos de León estofados

Tortilla de patata en salsa encebollada *3, 12

Pan *1 y yogur ecológico *7

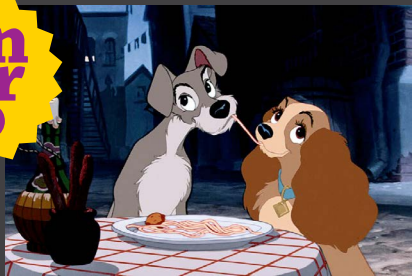
Kcal: 769 Lip.: 28,7 Prot.: 32,9 HC: 87,3

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 Altramuces / 14 Moluscos

con
curso



Un menú de película como el nuestro tiene que celebrar los premios Goya y los Oscars que se entregarán este mes de febrero!!!

Piensa junto a tu familia en el título de una película en la que aparezca una famosa escena relacionada con la comida y escríbelo en un papel junto a tu nombre. Cuando lo tengas, entrégaselo a los monitores del comedor de tu cole, pero que sea antes del 15 de febrero. La familia que resulte ganadora en el sorteo, recibirá cuatro entradas para la película que elija y se publicará en nuestra página de facebook [/cateringdepersonascocinandoconsentido](#)



lunes 18

Alubias ecológicas estofadas

Jamoncitos de pollo fresco al curry

Educando también el paladar con otros sabores

Pan *1 y fruta

Kcal: 828 Lip.: 32,4 Prot.: 55,57 HC: 81,7



martes 19

Crema de puerro

Tortilla paisana *3

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 593 Lip.: 24,4 Prot.: 19,7 HC: 69,1

miércoles 20

Arroz tres delicias

Hamburguesa de pescado fresco de la lonja de Santander en salsa encebollada *1, 3, 4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 893 Lip.: 22,3 Prot.: 40,3 HC: 127,1

jueves 21

Sopa de cocido *1, 3

Cocido lebaniego con garbanzos ecológicos de León *3, 7

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 549 Lip.: 15,1 Prot.: 24,6 HC: 71,9

viernes 22

Crema de champiñón

Lomo de merluza fresca de la lonja en salsa de coliflor de nuestro huerto eco *4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 482 Lip.: 17,8 Prot.: 24 HC: 54,1



lunes 25

Crema de verduras

Ternera ecológica de Cantabria a la jardinera *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 581 Lip.: 20 Prot.: 34,2 HC: 62



martes 26

Guiso de lentejas ecológicas de León

Chuleta de cerdo eco en salsa de manzana *12

Cerdo blanco ecológico criado en corrales abiertos de Segovia
Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 804 Lip.: 21,3 Prot.: 55,1 HC: 76,9



miércoles 27

Coliflor del huerto eco de AMPROS al pimentón

Lasaña de pescado fresco de la lonja de Santander *1, 3, 4, 7

Pan *1 y fruta

Kcal: 726 Lip.: 30,18 Prot.: 32,2 HC: 76

jueves 28

Día no lectivo

Comienza un nuevo receso en el calendario escolar de Cantabria, que marca una semana de vacaciones cada dos meses lectivos.

¡Orgullosa de formar parte de este catering!



Carmen

Trabajadora de cocina del catering

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.