

MENÚ DE NOVIEMBRE



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

'A la provenzal' suele llevar consigo siempre el uso de orégano, tomillo, romero... y, cómo no, el ajo

lunes 5

Crema de calabaza de nuestro huerto ecológico

Pollo al chilindrón *1, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 630 Lip.: 28,2 Prot.: 38,7 HC: 55,2

martes 6

Sopa de cocido *1, 3

Cocido lebaniego *1, 3, 7, 12

Un poco de cultura regional para los niños: ¿qué legumbre es ingrediente principal de este plato y cual es la del cocido montañés?

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 549 Lip.: 15,2 Prot.: 25,7 HC: 73,4

miércoles 7

Arroz con pisto

Puding de pescado *3, 4, 7

Pan *1 y fruta

Kcal: 742 Lip.: 24,6 Prot.: 28 HC: 99,1

jueves 8

Patatas con verduras

Huevos camperos al gratén *3, 7

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 705 Lip.: 23,6 Prot.: 25,3 HC: 83,7

viernes 9

Lentejas ecológicas estofadas

Merluza a la provenzal *1, 4

Pan *1 y fruta

Kcal: 742 Lip.: 9,9 Prot.: 47,8 HC: 103,6



lunes 12

Guiso de garbanzos ecológicos

Estofado de pavo fresco *12

Es tiempo de mandarinas ¡a por ellas!



Pan *1 y fruta

Kcal: 756 Lip.: 25,3 Prot.: 42,2 HC: 78,4

martes 13

Sopa de fideos *1, 3

Tortilla de patata en salsa rubia *3

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 597 Lip.: 25 Prot.: 25,2 HC: 66

miércoles 14

Caracoles a la boloñesa *1, 3, 7

Hamburguesa de pescado en salsa de curry *4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 906 Lip.: 25,7 Prot.: 65,7 HC: 99,1

jueves 15

Crema cinco verduras

Chuleta de cerdo eco en salsa de manzana *12 Desde la sierra de Guadarrama al plato de vuestros hijos



Pan *1 y quesada pásiega *1, 3, 7

Kcal: 652 Lip.: 24,2 Prot.: 52 HC: 53,9

viernes 16

Guiso de alubias ecológicas

Lomo de pescado fresco al horno con calabaza eco *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 766 Lip.: 19,4 Prot.: 63 HC: 100,7

lunes 19

Crema de calabaza de nuestro huerto ecológico

Pollo en salsa de verduras *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 620 Lip.: 21,9 Prot.: 43,6 HC: 60,5

martes 20

Arroz con tacos de pollo

Huevos camperos con salsa de tomate casera *3, 7

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 866 Lip.: 31,2 Prot.: 40 HC: 102,6

miércoles 21

Guiso de alubias eco con chorizo *1, 3, 7, 12

Albóndigas de pescado fresco de la lonja *4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 766 Lip.: 19,4 Prot.: 62 HC: 71,4



jueves 22

Crema de puerro de nuestro huerto ecológico

Lasaña de ternera eco de Cantabria *1, 3, 7

Pan *1 y yogur *7

Kcal: 807 Lip.: 38,5 Prot.: 37,1 HC: 69,1

viernes 23

Garbanzos ecológicos estofados

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

Pan *1 y fruta

Kcal: 605 Lip.: 14,7 Prot.: 36,6 HC: 74,3

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



Un año más, nuestro catering se une y apoya la campaña "Consume legumbres de calidad del país. Son sanas y sostenibles" Se trata de que en los centros educativos se coma de forma reivindicativa dos veces legumbres de calidad del país, en una semana del mes de noviembre. Nosotras lo hacemos durante todo el año, solo servimos legumbre española y ecológica en los siete colegios que atendemos.

www.mensacivica.com

lunes 26

Alubias ecológicas estofadas

Guiso de pavo fresco con patatas de Valderredible *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 803 Lip.: 24 Prot.: 59 HC: 75,5

martes 27

Sopa de fideos *1, 3

Tortilla de patata casera con salsa de verduras *3

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 705 Lip.: 28,7 Prot.: 32,8 HC: 61,1

miércoles 28

Lentejas ecológicas estofadas

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

Pan *1 y fruta

Kcal: 931 Lip.: 29,4 Prot.: 19,4 HC: 96,3

jueves 29

Crema de zanahoria

Espagueti con minialbóndigas de pollo *1, 3

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 605 Lip.: 19,4 Prot.: 24,7 HC: 80,6



viernes 30

Patatas guisadas con verduras

Pescado fresco al horno con calabacín y zanahoria *4
Todavía disfrutamos de las calabacines de nuestro huerto ecológico!!!
 Pan *1 y fruta

Kcal: 736 Lip.: 18 Prot.: 50,6 HC: 85,4

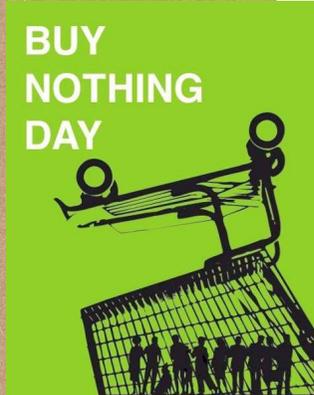


OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE
www.un.org

30 de noviembre DÍA MUNDIAL CONTRA EL CONSUMISMO

El Día Mundial contra el Consumismo, o *Buy Nothing Day*, es una fecha en el que se denuncia el consumismo excesivo que forma parte de la sociedad actual. La iniciativa propone no realizar compras durante toda esa jornada, para hacer frente al **Black Friday** y a manera de huelga simbólica contra el consumismo irracional que proponen los grandes comercios y los medios de comunicación.

Se busca concienciar sobre la necesidad de consumir responsablemente, frente al modelo de consumo despilfarrador que no nos hace más felices y que contribuye cada día más a la insatisfacción de las personas y la destrucción del medio ambiente.



¡Orgullosos de formar parte de este catering!



Vanesa y Ricardo

Trabajadores 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.