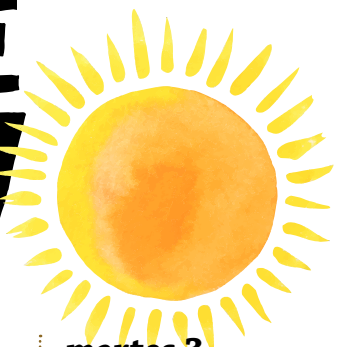


MENÚ DE MAY



“Calor de mayo, valor da al año”

Refrán de los agricultores. Significa que un tiempo estable y cálido en este mes es lo ideal para que los cultivos de nuestros campos se desarrollen adecuadamente.

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.**

lunes 2

Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabaza y calabacín)

Pollo al chilindrón (con cebolla, pimiento, zanahoria, patata y salsa de tomate natural)

Pan *1 y manzana

Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57

lunes 9

Alubias ecológicas estofadas

Merluza fresca de la lonja en salsa verde (caldo de pescado, AOVE, harina de trigo, ajo, perejil) *1,4 con guisantes

Pan *1 y naranja

Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67

lunes 16

Guiso de lentejas ecológicas de León

Estofado de pavo a la jardinera (con cebolla, pimiento, zanahoria, patata, salsa de tomate natural, guisante y champiñón)

Pan *1 y naranja

Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67

martes 3

Garbanzos ecológicos de León estofados

Merluza fresca de la lonja de Santander en salsa encebollada (con cebolla y patata) *4 con guarnición de zanahoria

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63

martes 10

Crema de verduras (con zanahoria, acelga y calabaza)

Chuleta de cerdo ecológico en salsa de manzana (manzana, zanahoria, puerro, AOVE)

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 67

martes 17

Patatas a la riojana (con cebolla, pimiento, chorizo y pimentón)

Merluza fresca de la lonja en salsa de tomate natural *4 con judías verdes

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95

miércoles 4

Periñaca (con patata, lechuga, cebolla y huevo cocido) *3

Lasaña de ternera ecológica de los valles de Cantabria *1, 3, 7, 12

Pan *1 y pera

Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69

miércoles 11

Ensalada de pasta integral (con zanahoria, calabacín, cebolla y pepinillo) *1, 3

Albóndigas de pescado en salsa de eneldo (patata, cebolla, puerro, pimiento, caldo de verduras) *1, 3, 4 y zanahoria

Pan *1 y manzana

Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97

miércoles 18

Ensalada de arroz (con zanahoria, calabacín, cebolla y pepinillo)

Tortilla de patata *3 con lechuga y zanahoria

Pan *1 y naranja

Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77

jueves 5

Arroz con salsa de tomate natural

Albóndigas de pescado fresco en salsa de verduras (con cebolla, patata, zanahoria y pimiento) *1,3, 4 y brócoli

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71

jueves 12

Lentejas ecológicas de León estofadas

Pollo asado con patata panadera

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82

jueves 19

Garbanzos ecológicos de León estofados

Albóndigas de ternera eco en salsa encebollada (cebolla y patata) *1, 3 con patata panadera

Pan *1 y natillas de vainilla *3, 7

Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97

viernes 6

Lentejas ecológicas de León estofadas

Tortilla de patata *3 con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral *1 y naranja

Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104

viernes 13

Arroz con verduras (con cebolla, pimiento, puerro, zanahoria y calabacín)

Huevos camperos aurora con salsa de tomate natural y puré de patata *3

Pan integral *1 y plátano

Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83

viernes 20

Pasta integral con salsa de tomate natural *1, 3

Pollo asado a la naranja con lechuga y zanahoria

Pan integral *1 y pera

Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89

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



Día sin carne ni pescado

¡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

Este mes, acelga, espinaca, escarola, haba, brócoli, col lisa y remolacha son de nuestros huertos ecológicos de Santander

lunes 23

Alubias ecológicas estofadas (patata y zanahoria)

Merluza fresca en salsa de verduras (cebolla, patata, pimiento zanahoria) *4 con guarnición de zanahoria

Pan *1 y manzana

Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67

lunes 30

Lentejas ecológicas de León estofadas con arroz

Pollo en salsa de manzana (con patata, zanahoria, puerro y manzana)

Pan *1 y naranja

Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57

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

** Valores nutricionales estimados

Menú supervisado por Nutricionista, Valeria Rodríguez / N° col. CAN00063

depersonas
cocinando con sentido

www.depersonas.com

/cateringdepersonascocinandoconsentido

martes 24

Crema de acelga (con zanahoria y calabacín)

Estofado de pavo al curry (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro y calabacín)

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72

martes 31

Patatas guisadas con verduras y tomate (con pimiento, cebolla y tomate)

Merluza en salsa de zanahoria (patata, puerro y zanahoria) *1, 4 con judías verdes

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63

miércoles 25

Ensalada de lechugas (con zanahoria, cebolla, remolacha y calabacín)

Paella de carne ecológica (con cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, calabacín, carne de ternera y azafrán)

Pan *1 y plátano

Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97

jueves 26

Espagueti integral con salsa de tomate natural *1, 3

Albóndigas de pescado en salsa verde (con caldo de pescado, AOVE, harina de trigo, ajo, perejil y guisante) *1, 3, 4 con guisantes

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82

viernes 27



Lentejas ecológicas de León estofadas

Huevos camperos gratinados (con bechamel de leche eco y queso) *1, 3, 7

Pan integral *1 y naranja

Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 93

Homo sapiens apareció en el centro de África, un área geográfica con mucho **sol**. Cuando nuestra especie salió de África hacia el norte, hacia Eurasia, colonizó zonas con menos incidencia solar y en esas zonas se aclaró la piel para permitir la síntesis de **vitamina D**.

Con moderación, tomar el sol es estupendo para el corazón, favorece el buen ánimo, refuerza el sistema inmune, y la vitamina D es la encargada de absorber el calcio y depositarlo en nuestros huesos, entre otros beneficios. Sin embargo, la exposición al sol puede ser peligrosa si es excesiva, pues es la principal causa de daños graves en la piel y la aparición del melanoma.

En conclusión, **con el sol pasa como con la alimentación, requiere un equilibrio**: necesario para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero dañino si es en exceso.



Elisabeth

Agricultora en prácticas en nuestros huertos ecológicos

