

Menú de Noviembre

CURSO 2022-2023

¡Con la llegada del fresquito,
ya teníamos sincio de **cocido
montañés y lebaniego!**



Cuando elegimos bien
lo que comemos



Cambiamos el mundo

día 7

Arroz con pisto de calabaza eco (arroz, calabaza, pimiento, zanahoria, cebolla, salsa de tomate natural)

Estofado de pavo (carne de pavo, patata, calabaza, pimiento, cebolla, zanahoria)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 672 Prot.: 31 Lip.: 26 HC: 77

👤 Kcal: 746 Prot.: 34 Lip.: 28 HC: 112

día 8

Sopa de cocido (caldo de cocido, pasta)

Cocido montañés (alubia ecológica, berza, patata, morcilla, chorizo, zanahoria)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 578 Prot.: 20 Lip.: 10 HC: 82

👤 Kcal: 652 Prot.: 22 Lip.: 33 HC: 112

día 9

Patatas con verduras (patata, calabaza, pimiento, cebolla, calabacín)

Merluza fresca de la lonja al horno en salsa de tomate natural *4 (merluza, tomate, cebolla, zanahoria) **con judías verdes**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 664 Prot.: 32 Lip.: 26 HC: 72

👤 Kcal: 738 Prot.: 36 Lip.: 13 HC: 110

día 10



Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, calabaza, zanahoria)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 645 Prot.: 42 Lip.: 13 HC: 80

👤 Kcal: 717 Prot.: 47 Lip.: 14 HC: 89

día 11

Crema de calabaza ecológica de nuestros huertos (patata, calabaza)

Albóndigas de merluza fresca guisadas en salsa de verduras *1, 3, 4 (merluza, atún, patata, cebolla, pimiento, zanahoria, patata) **con arroz**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 712 Prot.: 34 Lip.: 18 HC: 92

👤 Kcal: 791 Prot.: 38 Lip.: 20 HC: 102

día 14

Alubias ecológicas estofadas (alubia, patata, calabaza, zanahoria)

Muslo de pollo asado en salsa de naranja (pollo, cebolla, pimiento, zumo de naranja) **con calabacín asado**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 669 Prot.: 25 Lip.: 26 HC: 77

👤 Kcal: 769 Prot.: 27 Lip.: 28 HC: 85

día 15

Pasta integral con salsa de calabaza y queso *1, 3, 7 (pasta integral, cebolla, calabaza, patata, zanahoria, queso de nata)

Merluza fresca de la lonja al horno a la gallega *4 (merluza, aceite de oliva virgen extra, pimentón, ajo) **con patatas**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 604 Prot.: 39 Lip.: 15 HC: 91

👤 Kcal: 671 Prot.: 44 Lip.: 16 HC: 101

día 16



Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, calabaza, zanahoria)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla) **con ensalada de lechuga**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 584 Prot.: 24 Lip.: 11 HC: 89

👤 Kcal: 648 Prot.: 26 Lip.: 13 HC: 99

día 17

Crema de calabaza ecológica de nuestros huertos (patata, calabaza)

Empanada boloñesa *1, 3 (hojaldre, carne de vacuno IGP, pimiento, cebolla, salsa de tomate natural) **con zanahoria rallada**

Pan *1 y yogur natural eco pasiego *7

👤 Kcal: 729 Prot.: 26 Lip.: 38 HC: 61

👤 Kcal: 801 Prot.: 28 Lip.: 42 HC: 67

día 18

Sopa de cocido (caldo de cocido, pasta)

Cocido lebaniego (garbanzo ecológico de León, berza, patata, morcilla, chorizo, zanahoria)

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 725 Prot.: 32 Lip.: 16 HC: 98

👤 Kcal: 805 Prot.: 36 Lip.: 18 HC: 109



¡Es importante elegir
alimentos de temporada!



La fruta que serviremos
este mes es:
**manzana, pera, naranja,
mandarina y plátano**



día 21

Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, acelga)

Estofado de cerdo ecológico (carne de cerdo de producción ecológica, patata, calabaza, pimiento, cebolla, zanahoria)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 720 Prot.: 33 Lip.: 34 HC: 66

👤 Kcal: 800 Prot.: 36 Lip.: 38 HC: 74

día 22

Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, calabaza, zanahoria)

Merluza fresca al horno en salsa verde *1, 4, 12 (merluza, caldo de pescado, aceite de oliva virgen extra, perejil, ajo, harina)
con guisantes

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 621 Prot.: 43 Lip.: 11 HC: 92

👤 Kcal: 690 Prot.: 47 Lip.: 13 HC: 103

día 23

Arroz con pisto de calabaza eco de nuestros huertos (arroz, calabaza, pimiento, zanahoria, cebolla, salsa de tomate natural)

Muslo de pollo asado (pollo, aceite de oliva virgen extra, perejil, ajo) **con lechuga**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 710 Prot.: 41 Lip.: 16 HC: 121

👤 Kcal: 789 Prot.: 46 Lip.: 18 HC: 135

día 24

Crema de garbanos ecológicos de León y calabaza eco de nuestros huertos (garbanzo, calabaza, patata, zanahoria)

Albóndigas de merluza fresca guisadas en salsa de eneldo *1, 3, 4 (merluza, atún, patata, cebolla, puerro, pimiento verde, eneldo) **con calabacín**

Pan *1 y arroz con leche eco *7

👤 Kcal: 729 Prot.: 26 Lip.: 38 HC: 61

👤 Kcal: 801 Prot.: 28 Lip.: 42 HC: 67

día 25

Pasta integral con salsa de tomate natural y salmón *1, 3, 4 (pasta integral, tomate, cebolla, zanahoria, salmón)

Huevos camperos cocidos en salsa de verduras *3 (huevos, cebolla, pimiento, patata, zanahoria) **con zanahoria rallada**

Pan integral *1 y fruta

👤 Kcal: 728 Prot.: 39 Lip.: 21 HC: 88

👤 Kcal: 809 Prot.: 44 Lip.: 24 HC: 98

día 28

Alubias ecológicas estofadas (alubia, patata, calabaza, zanahoria)

Estofado de pavo (carne de pavo, patata, pimiento, cebolla, zanahoria)

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 704 Prot.: 25 Lip.: 26 HC: 72

👤 Kcal: 795 Prot.: 27 Lip.: 31 HC: 86

día 29

Arroz con salsa de tomate natural (tomate, cebolla, zanahoria)

Merluza al horno en salsa de eneldo *4 (merluza, patata, cebolla, puerro, pimiento verde, eneldo) **con calabaza**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 704 Prot.: 26 Lip.: 20 HC: 61

👤 Kcal: 729 Prot.: 52 Lip.: 38 HC: 71

día 30



Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, patata, calabaza, zanahoria)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla) **con ensalada de lechuga y zanahoria**

Pan *1 y fruta

👤 Kcal: 719 Prot.: 21 Lip.: 27 HC: 82

👤 Kcal: 765 Prot.: 26 Lip.: 33 HC: 89

Este mes, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos para los comedores:
calabaza, berza y acelga



* Los valores nutricionales (indicados en franjas de 3 a 8 y de 9 a 12 años) solo se encuentran en el menú colgado en la web, no en la versión en papel.

Menú supervisado por Nutricionista, Valeria Rodríguez / Nº col. CAN00063



Día sin carne ni pescado



Nuestro compromiso mes tras mes es ofrecer en los colegios un menú de calidad, saludable y sostenible.

El comedor escolar garantiza así el acceso a una alimentación y nutrición que se apoya en la **dieta mediterránea**, con técnicas culinarias saludables (horno, vapor, guisos...) frente a fritos o rebozados, reduciendo el uso de la sal y el azúcar en las preparaciones. **La base de nuestros platos son los productos frescos, de temporada y proximidad**, algunos de ellos de nuestros propios huertos, dando siempre prioridad a los alimentos producidos de forma respetuosa con el medio ambiente. Solo utilizamos aceite de oliva virgen extra y prescindimos de potenciadores del sabor. Toda la legumbre es ecológica (servida dos o tres veces por semana) y tanto la verdura como la fruta son parte importantísima del menú.



¡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.



Desde **Depersonas cocinando con sentido** promovemos un tipo de alimentación que tiene muy presente tres "P": el **planeta**, las **personas** y el **producto**.

ESTE MENÚ INCLUYE:



Aceite / siempre de oliva virgen extra



Legumbre / siempre ecológica y de España



Yogur / siempre eco y de Cantabria y sin envases individuales



Queso / siempre de Cantabria



Patata / siempre de Valderredible



Pescado / preferentemente fresco y de la lonja



Ternera / siempre ecológica o IGP de Cantabria



Salsas / siempre de elaboración propia



Huevos / siempre camperos

- Nuestros cocinados son bajos en azúcares añadidos y sal (la cual es yodada)
- Las preparaciones cárnicas y de pescado como albóndigas y hamburguesas, son de elaboración propia, sin aditivos y reformuladas con cereales integrales.

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



Si has comido...



PRIMER PLATO

Cereal (pasta o arroz) o legumbre (lenteja, garbanzo, alubia)

Verdura

SEGUNDO PLATO

Carne (pollo, pavo, ternera, cerdo)

Pescado

Huevo

GUARNICIÓN

Verduras

Patatas

POSTRE

Lácteo

Fruta

Recomiendo cenar...



PRIMER PLATO

Verdura (al vapor, en crema, en ensalada...)

Pasta, arroz, patata (en sopa, en crema, en ensalada...)

SEGUNDO PLATO

Pescado o huevo

Carne o huevo

Carne o pescado

GUARNICIÓN

Patatas

Verduras

POSTRE

Fruta

Lácteo

- Las verduras combinan con todo y deben componer el 50% de nuestra ingesta diaria, alternando entre crudas y cocinadas.
- Al ser un plato más limitado para la comida del mediodía, recomendamos incluir pescado azul en alguna de las cenas, también huevo al menos 1 o 2 veces por semana.
- Es importante alternar carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y rojas (vacuno, cerdo) ¡pero no procesadas!