

Menú de Septiembre

CURSO 2024-2025

¡CHOCA ESOS CINCO!

Vamos a poner a punto la memoria después de las vacaciones.

Recuerda conmigo cinco superpoderes de tu comedor escolar:

social, de cercanía, fresco, de temporada y saludable.

¡BIEEEEN! ¡A por el curso 2024-2025!



Cuando elegimos bien lo que comemos

Cambiamos el mundo

día 9

Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)

Muslo de pollo al horno con patatas (pollo, patata, aceite, sal)

Pan *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 658 Prot.: 31,2 Lip.: 14,3 HC: 97,4
♿ Kcal: 841 Prot.: 39,9 Lip.: 18,3 HC: 124,5

día 10

Crema de calabacín con picatostes *1,5, 6, 8, 11 (calabacín, patata, pan, aceite, sal)

Empanada boloñesa *1 (masa de hojaldre, carne de ternera IGP de Cantabria, tomate, cebolla)

Pan *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 511 Prot.: 17,7 Lip.: 11,9 HC: 79,5
♿ Kcal: 653 Prot.: 22,6 Lip.: 15,2 HC: 101,6

día 11

Lentejas ecológicas estofadas con chorizo (lenteja, zanahoria, cebolla, chorizo)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla blanca) **y rodaja de tomate**

Pan *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 509 Prot.: 21,7 Lip.: 6,5 HC: 84
♿ Kcal: 650 Prot.: 27,8 Lip.: 8,3 HC: 107,4

día 12



Pasta integral con salsa de tomate *1 (pasta integral, tomate)

Merluza en salsa marinera *1, 4, 12 (merluza, tomate, cebolla, ajo, aceite) **con pisto de calabacín**

Pan *1,5, 6, 8, 11 y natillas de vainilla artesanas *7

♿ Kcal: 582 Prot.: 37,4 Lip.: 10,4 HC: 89,6
♿ Kcal: 744 Prot.: 47,8 Lip.: 13,3 HC: 114,5

día 13

Garbanzos ecológicos de León estofados (garbanzo, cebolla, zanahoria, patata)

Hamburguesa de ternera en salsa barbacoa casera *1, 3, 12 (carne de ternera IGP de Cantabria, huevo, sal, aceite) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

Pan integral *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 465 Prot.: 17,3 Lip.: 6,9 HC: 74,2
♿ Kcal: 594 Prot.: 22,1 Lip.: 8,8 HC: 94,8

día 16



Pasta integral a la boloñesa *1, 3 (pasta integral, carne de ternera IGP de Cantabria, tomate, zanahoria, cebolla)

Salmón al horno *4 (salmón, patata, cebolla, aceite) **con patata panadera**

Pan *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 456 Prot.: 17,7 Lip.: 6,4 HC: 80,3
♿ Kcal: 582 Prot.: 22,7 Lip.: 8,2 HC: 102,6

día 17

Lentejas ecológicas de León estofadas con chorizo (lenteja, zanahoria, patata, cebolla blanca)

Muslo de pollo asado al chilindrón *12 (pollo, cebolla, puerro, zanahoria, pimienta)

Pan *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 620 Prot.: 41,5 Lip.: 15,5 HC: 71,8
♿ Kcal: 792 Prot.: 53 Lip.: 19,8 HC: 91,8

día 18



Judías verdes guisadas con patata y zanahoria (judías verdes, patata, zanahoria, ajo, aceite)

Huevos gratinados con bechamel y tomate *1, 3, 7 (huevos, leche, harina, tomate) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, aceite de oliva virgen extra)

Pan *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 506 Prot.: 22 Lip.: 19,5 HC: 58,4
♿ Kcal: 647 Prot.: 28,2 Lip.: 25 HC: 74,7

día 19

Patatas con costilla (patatas, costilla de cerdo, aceite de oliva)

Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera *3, 4 (merluza, bonito, salsa de tomate casera, cebolla, ajo) **y patatas**

Pan *1,5, 6, 8, 11 y *1 y yogur natural eco pasiego *7

♿ Kcal: 506 Prot.: 32,8 Lip.: 14,1 HC: 63,1
♿ Kcal: 647 Prot.: 41,9 Lip.: 18 HC: 80,6

día 20

Alubias ecológicas con chorizo (alubias eco, chorizo, cebolla, aceite, pimentón)

Tortilla de patata *3 (patata, huevo, cebolla blanca) **y rodaja de tomate**

Pan integral *1,5, 6, 8, 11 y fruta de temporada

♿ Kcal: 504 Prot.: 19,7 Lip.: 6,4 HC: 80,1
♿ Kcal: 644 Prot.: 25,2 Lip.: 8,2 HC: 102,4



¡El día 22 empieza el otoño!

día 23

Crema de verduras del huerto con picatostes *1,5,6,8,11 (acelga, calabacín, patata, pan, aceite, sal)

Jamón asado en salsa de mostaza *10,12 (jamón de cerdo, aceite, mostaza)

Pan *1,5,6,8,11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 643 Prot.: 27,1 Lip.: 30,4 HC: 61,6
👤 Kcal: 822 Prot.: 34,6 Lip.: 38,9 HC: 78,7

día 24

Arroz cuatro delicias *6 (arroz, guisantes, pavo)

Merluza al horno con salsa de tomate *4 (merluza, salsa de tomate casera, cebolla, zanahoria, aceite de oliva)

Pan *1,5,6,8,11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 529 Prot.: 28,9 Lip.: 7,4 HC: 86,9
👤 Kcal: 676 Prot.: 37 Lip.: 9,56 HC: 111

día 25

Garbanzos ecológicos de León estofados (garbanzo, cebolla, zanahoria, patata)

Hamburguesa de pollo y quinoa en salsa ketchup casera *3,12 (pollo, quinoa, tomate, cebolla, vinagre, mostaza) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, aceite de oliva virgen extra)

Pan *1,5,6,8,11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 605 Prot.: 31,1 Lip.: 9,6 HC: 84,5
👤 Kcal: 773 Prot.: 39,7 Lip.: 12,3 HC: 108

día 26

Marmita de bonito *4 (patata, cebolla, pimiento, bonito, aceite de oliva virgen extra, pimentón)

Huevos camperos cocidos con pisto *3 (huevos, camperos, calabacín, pimiento, tomate)

Pan *1,5,6,8,11 y *1 y natillas de vainilla artesanas *7

👤 Kcal: 547 Prot.: 27,8 Lip.: 16,7 HC: 65,8
👤 Kcal: 699 Prot.: 35,6 Lip.: 21,3 HC: 84

día 27

Lentejas ecológicas de León estofadas (lenteja, zanahoria, patata, cebolla blanca)

Albóndigas de merluza y bonito guisadas en salsa de tomate *1,3,4 (merluza, bonito, tomate, cebolla, ajo) **con ensalada de lechuga y tomate**

Pan integral *1,5,6,8,11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 561 Prot.: 36,4 Lip.: 9,3 HC: 79,9
👤 Kcal: 717 Prot.: 46,5 Lip.: 11,9 HC: 102,1

día 30



Pasta integral con salsa de tomate casera *1 (pasta integral, tomate, aceite de oliva)

Contramuslo de pollo asado al ajillo (pollo, cebolla, puerro, zanahoria, pimiento)

Pan *1,5,6,8,11 y fruta de temporada

👤 Kcal: 716 Prot.: 37,2 Lip.: 13,8 HC: 87,2
👤 Kcal: 847 Prot.: 46,6 Lip.: 16,5 HC: 105

¿Qué te parece si nos unimos al **CONCURSO DE CARTELES SOBRE LA ALIMENTACIÓN que organiza la ONU** en todo el mundo? ¡¡creemos que lo puedes hacer fenomenal!! Esto es lo que nos proponen:

“Diseña un cartel que simbolice tu plato o receta favorita, representando la importancia de alimentos diversos, nutritivos, inocuos y asequibles. Utiliza tus habilidades artísticas para mostrarnos lo que significa para ti, para tu comunidad o para el planeta.

Toma una foto o escanea tu cartel y presenta tu inscripción rellenando el formulario en la web de FAO. El jurado seleccionará tres ganadores de cada categoría de edad y lo anunciará en diciembre. Los ganadores serán promocionados por las oficinas de la FAO en todo el mundo y recibirán un certificado, y una bolsa de regalo sorpresa.

Pueden participar en el concurso niños y jóvenes que vivan en cualquier parte del mundo, de 5 a 19 años de edad. El plazo de presentación finaliza el **8 de noviembre** de 2024”.



Ilustración ©FAO



También puedes descargar el estupendo **libro de actividades** “El derecho a los alimentos”

Aquí puedes enviar tu dibujo:

<https://www.fao.org/world-food-day/es>

* 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 el departamento de Nutrición de AMPROS



¿Sabes que el **fuego** tiene mucho que ver en el progreso de nuestra especie? Todos los animales necesitan comer, pero los humanos somos los únicos que cocinamos los alimentos. Nuestros ancestros tenían el cerebro más pequeño y el estómago más grande. Gastaban su energía recolectando, masticando y digiriendo lo que encontraban... hasta que descubrieron el fuego. Cuando comenzamos a cocinar los alimentos, nuestro sistema digestivo se hizo más pequeño y eficiente. Nuestro cerebro creció, y esto nos permitió desarrollar nuevos métodos para conseguir comida: desde crear útiles para cazar mejor, hasta cultivar la tierra y criar el ganado e incluso transformar esos alimentos, ayudados también por el fuego.

El **Museo Altamira** en Santillana del Mar, organiza todos los domingos de este mes de septiembre un taller que nos muestra las técnicas y los materiales de la naturaleza empleados para la obtención de fuego por los cazadores-recolectores del Paleolítico superior.

Horario: domingos de septiembre a las 11:00 y 12:30 h

Toda la información en:
www.cultura.gob.es/mnaltamira

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



¡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** / el de oliva es nuestro gran aliado
- 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** / de pesca sostenible y preferentemente de temporada
- 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.



La fruta que serviremos en septiembre según su punto de maduración y evitando la repetición es: **manzana, pera, plátano, cítricos y frutas de hueso según disposición**

Y de nuestros huertos ecológicos nos llegará: **acelga, pimiento, tomate y lechuga.**



Si has comido...

Recomiendo cenar...



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

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!