

# Menú de Noviembre

CURSO 2024-2025

## Chimichurri, piperrada, chilindrón, marmita, picatostes...

son nombres divertidos ¿no? Podrían ser los de un gato, un perro... o también personajes de un cuento: "Las aventuras de Chilindrón y Marmita en la montaña mágica"... pero realmente son salsas o platos muy típicos de la gastronomía española que nos gusta incluir en los menús ¡y que a ti también te encantan!



Cuando elegimos bien  
lo que comemos

# Cambiamos el mundo



### día 4

**Lentejas eco guisadas** (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

**Estofado de pavo a la jardinera** (carne de pavo, cebolla blanca, pimienta, zanahoria)

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

👤 Kcal: 587 Prot.: 34,9 Lip.: 6 HC: 79,6  
👤 Kcal: 749 Prot.: 44,7 Lip.: 7,7 HC: 101,7

### día 5

**Patatas guisadas con verduras** (patata, puerro, cebolla, zanahoria, aceite de oliva)

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

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

👤 Kcal: 493 Prot.: 26,3 Lip.: 8,15 HC: 81,2  
👤 Kcal: 630 Prot.: 33,7 Lip.: 10,4 HC: 103,7

### día 6

**Alubias ecológicas estofadas** (alubias eco, cebolla, aceite de oliva, pimentón)

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

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

👤 Kcal: 598 Prot.: 25,4 Lip.: 11,7 HC: 86,6  
👤 Kcal: 765 Prot.: 32 Lip.: 14,9 HC: 110,7

### día 7

**Arroz con pavo y verduras** (arroz, carne de pavo, guisantes, zanahoria)

**Albóndigas de merluza y atún guisadas en salsa de tomate** \*1, 3, 4 (merluza, atún, tomate, cebolla, ajo) **con patata**

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

👤 Kcal: 607 Prot.: 37,2 Lip.: 12,3 HC: 80,3  
👤 Kcal: 776 Prot.: 47,6 Lip.: 15,7 HC: 102,6

### día 8

**Crema de calabaza con picatostes** \*1, 5, 6, 8, 11 (calabaza, cebolla, patata, pan)

**Huevos camperos cocidos en salsa de tomate y atún** \*3, 4 (huevo, tomate, atún) **con ensalada de lechuga y zanahoria** (lechuga, zanahoria, aceite de oliva virgen)

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

👤 Kcal: 470 Prot.: 20,2 Lip.: 14 HC: 57,2  
👤 Kcal: 601 Prot.: 25,8 Lip.: 18 HC: 73,1

### día 11

**Menestra de verduras al pimentón** (verduras, aceite de oliva virgen extra)

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

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

👤 Kcal: 468 Prot.: 30,5 Lip.: 13,5 HC: 79,6  
👤 Kcal: 598 Prot.: 39 Lip.: 17,3 HC: 65,5

### día 12

**Lentejas eco guisadas** (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

**Estofado de cerdo** (carne de cerdo, patata, guisantes, pimienta, tomate, cebolla, aceite) **con patatas**

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

👤 Kcal: 889 Prot.: 46 Lip.: 37,7 HC: 84,5  
👤 Kcal: 1136 Prot.: 58,8 Lip.: 48,2 HC: 108

### día 13

**Pasta integral con salsa de tomate casera y queso** \*1, 3, 7 (pasta integral, tomate, cebolla, zanahoria, queso de Cantabria)

**Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera** \*3, 4 (merluza, bonito, salsa de tomate casera, cebolla, ajo) **y ensalada de lechuga y maíz** (lechuga, maíz, aceite de oliva virgen extra)

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

👤 Kcal: 590 Prot.: 33,9 Lip.: 10,8 HC: 86,3  
👤 Kcal: 735 Prot.: 41,2 Lip.: 12,7 HC: 113

### día 14

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

**Tortilla de patata con boloñesa** \*3 (patata, huevo, tomate, carne de ternera IGP de Cantabria, cebolla blanca) **y rodaja de tomate**

**Pan** \*1 **y natillas de vainilla artesanas** \*3, 7

👤 Kcal: 701 Prot.: 35,7 Lip.: 18,5 HC: 89,9  
👤 Kcal: 896 Prot.: 45,7 Lip.: 23,6 HC: 114,9

### día 15

**Patatas a la riojana** (patatas, chorizo, aceite de oliva)

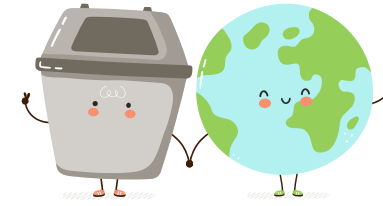
**Salmón al horno** \*4 (salmón, patata, cebolla, aceite) **con patata panadera**

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

👤 Kcal: 613 Prot.: 33,9 Lip.: 22,3 HC: 67,3  
👤 Kcal: 783 Prot.: 43,4 Lip.: 28,5 HC: 86



En noviembre, en **nuestros huertos ecológicos** cosechamos para los comedores escolares: **acelga, col y repollo**



**MENOS DESPERDICIO  
¡PLANETA CONTENTO!**

**día 18**



**Arroz con salsa de tomate casera** (arroz, tomate fresco, cebolla, zanahoria)

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

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

👤 Kcal: 583 Prot.: 26,5 Lip.: 10,3 HC: 100  
👤 Kcal: 745 Prot.: 33,9 Lip.: 13,2 HC: 127,9

**día 19**

**Lentejas eco estofadas con chorizo** (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca, chorizo)

**Muslo de pollo al chimichurri** \*12 (pollo, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, sal) **con patatas**

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

👤 Kcal: 681 Prot.: 34,5 Lip.: 23,6 HC: 95,5  
👤 Kcal: 870 Prot.: 44 Lip.: 30,1 HC: 122,1

**día 20**



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

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

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

👤 Kcal: 547 Prot.: 22,9 Lip.: 18 HC: 70,5  
👤 Kcal: 699 Prot.: 29,3 Lip.: 23 HC: 90,1

**día 21**

**Alubias eco estofadas** (alubia eco, patata, zanahoria, puerro)

**Albóndigas de merluza y salmón en salsa de verduras** \*1, 3, 4 (merluza, salmón, verduras del huerto) **con piperrada** (pimiento, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva)

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

👤 Kcal: 552 Prot.: 31,2 Lip.: 12,4 HC: 74,4  
👤 Kcal: 705 Prot.: 39,8 Lip.: 15,8 HC: 95

**día 22**



**Judías verdes guisadas con patata al pimentón** (judías verdes, patata, zanahoria, ajo, aceite)

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

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

👤 Kcal: 430 Prot.: 17,2 Lip.: 11,1 HC: 59,5  
👤 Kcal: 550 Prot.: 22 Lip.: 14,2 HC: 76,1

**día 25**

**Crema de zanahoria con picatostes** \*1, 5, 6, 8, 11 (zanahoria, cebolla blanca, patata, pan, aceite)

**Estofado de pavo a la jardinera** (carne de pavo, cebolla blanca, pimiento, zanahoria)

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

👤 Kcal: 576 Prot.: 32 Lip.: 7,2 HC: 77,6  
👤 Kcal: 617 Prot.: 30,5 Lip.: 7,2 HC: 87

**día 26**



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

**Salmón al horno** \*4 (salmón, aceite de oliva) **con patata panadera**

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

👤 Kcal: 655 Prot.: 37,9 Lip.: 19,5 HC: 80,3  
👤 Kcal: 837 Prot.: 48,4 Lip.: 25 HC: 102,6

**día 27**



**Guiso de lentejas ecológicas de León** (lenteja, patata, zanahoria, cebolla blanca)

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

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

👤 Kcal: 616 Prot.: 29,8 Lip.: 11,2 HC: 90,4  
👤 Kcal: 775 Prot.: 37,1 Lip.: 14,3 HC: 113,6

**día 28**

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

**Pollo al ajillo** (pollo, cebolla, ajo, pimiento, aceite de oliva, sal)

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

👤 Kcal: 630 Prot.: 37,4 Lip.: 18,6 HC: 58,3  
👤 Kcal: 805 Prot.: 47,8 Lip.: 23,8 HC: 74,5

**día 29**

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

**Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera** \*3, 4 (merluza, bonito, salsa de tomate casera, cebolla, ajo) **y ensalada de lechuga y zanahoria** (zanahoria, lechuga, aceite de oliva virgen extra)

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

👤 Kcal: 535 Prot.: 33,2 Lip.: 10,6 HC: 72,3  
👤 Kcal: 738 Prot.: 44,9 Lip.: 14,2 HC: 100,3

\* 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



**ALIMENTAR ES EDUCAR** es el nombre de una iniciativa socio educativa de Justicia Alimentaria y Hegoa, con el apoyo de CEAPA, dirigida a mejorar la alimentación de la población, poniendo especial atención al ambiente alimentario familiar y escolar.

Además de toda la información visual y escrita, son muy interesantes los webinarios/podcasts **“Vivir sin plásticos para vivir mejor”, “Etiquetado de alimentos... ¿Qué dice la letra pequeña?”, “Rompiendo platos: Educación, alimentación y paternidades”** o cómo hacer **“Fiestas saludables, sostenibles y accesibles”**. También la interesante campaña para **proteger los mercados municipales** de España, temas como la **soberanía alimentaria**, **“Recetas con alma y justicia”**... Un montón de propuestas para una educación transformadora que también pasa por nuestra forma de alimentarnos.

[www.justiciaalimentaria.org](http://www.justiciaalimentaria.org)



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 noviembre según su punto de maduración y evitando la repetición es: **manzana, pera, plátano y cítricos** (según disposición)



## 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!