

MENÚ DE SEPTIEMBRE



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.**



Estábamos deseando que llegara septiembre y retomar nuestro trabajo en los comedores escolares, que está en el ADN de este catering. Durante el confinamiento, llevamos nuestros menús hasta las casas de las familias que tenían beca escolar de comedor, como parte de un gran reto colectivo que superamos entre todas/os. Ese reto para afrontar la pandemia garantizando el derecho a la salud y a la educación de niñas y niños, continúa ahora en las aulas con el esfuerzo de toda la comunidad educativa. Por nuestra parte, **vamos a trabajar con más ganas que nunca para seguir ofreciendo en vuestro colegio un menú equilibrado y saludable**, fortaleciendo a vuestros hijos a través de una buena alimentación.

lunes 7

Crema de verduras

Estofado de pavo con ensalada *12



Pan *1 y fruta

Kcal: 807 Lip.: 35,9 Prot.: 28,5 HC: 87,9

lunes 14

Crema de verduras

Estofado de ternera ecológica de Cantabria *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 654 Lip.: 27,9 Prot.: 37,5 HC: 62

martes 8



Lentejas ecológicas de León estofadas

Tortilla de patata y calabacín de nuestros huertos eco *3



Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 759 Lip.: 23,6 Prot.: 35 HC: 51,8

martes 15

Día festivo en Cantabria

La Bien Aparecida

miércoles 9

Pasta con salsa de tomate casera y queso gratinado *1, 3, 7

Merluza fresca de la lonja en salsa verde *4, 12

Pan *1 y fruta

Kcal: 827 Lip.: 41,2 Prot.: 29,9 HC: 73,1

miércoles 16

Lasaña de verduras

Merluza fresca de la lonja de Santander al horno *1, 4

Pan *1 y fruta

Kcal: 873 Lip.: 23,3 Prot.: 56,2 HC: 103

jueves 10

Crema de calabaza de nuestros huertos ecológicos

Guiso de ternera ecológica con verduras *12

Pan *1 y yogur ecológico *7

Kcal: 564 Lip.: 36,1 Prot.: 28,4 HC: 56,7

jueves 17

Crema de calabaza de nuestro huerto ecológico

Lomo de cerdo ecológico con pimientos y tomates eco de nuestros huertos *3, 7



Pan *1 y postre lácteo *7

Kcal: 974 Lip.: 51,4 Prot.: 60,2 HC: 63,3

viernes 11

Alubias ecológicas estofadas

Merluza fresca de la lonja de Santander al horno *4



Pan *1 y fruta

Kcal: 766 Lip.: 19,4 Prot.: 63,1 HC: 71,5

viernes 18

Lentejas ecológicas de León estofadas

Merluza fresca de la lonja de Santander encebollada *1, 3, 4

Pan *1 y fruta

Kcal: 605 Lip.: 14,9 Prot.: 58,5 HC: 74,4

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 Altramucos / 14 Moluscos



Día sin carne ni pescado



lunes 21

Crema de calabaza del huerto ecológico Depersonas

Pollo a la jardinera *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 645 Lip.: 27,4 Prot.: 40 HC: 67

lunes 28

Sopa de verdura

Estofado de ternera ecológica con curry y canela *12

Pan *1 y fruta

Kcal: 552 Lip.: 14,2 Prot.: 37,7 HC: 65,1

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

Menú realizado por nuestra nutricionista, Chloé Estandía.

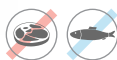


www.depersonascocinandoconsentido.es

[f /cateringdepersonascocinandoconsentido](https://www.facebook.com/cateringdepersonascocinandoconsentido)

¡Empieza el otoño!

martes 22



Lentejas ecológicas de León estofadas

Tortilla de patata y calabacín de nuestros huertos eco con ensalada *3

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 891 Lip.: 28,2 Prot.: 36,5 HC: 96

miércoles 29



Lentejas ecológicas de León estofadas

Tortilla de patata de Valderredible con ensalada *3



Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 815 Lip.: 95,5 Prot.: 95,5 HC: 36,4

¡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.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
www.un.org

miércoles 23

Pasta salteada con bacon *1, 3



Merluza fresca de la lonja en salsa verde *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 605 Lip.: 16,6 Prot.: 34,4 HC: 76,8

jueves 30

Arroz salteado con kale y calabacín ecológicos

Merluza fresca de la lonja al horno con tomate eco asado de nuestros huertos *4

Pan *1 y fruta

Kcal: 958 Lip.: 41,7 Prot.: 27,9 HC: 88,2

jueves 24

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo al limón con ensalada

Pan *1 y yogur eco pasiego *7

Kcal: 940 Lip.: 26,4 Prot.: 39,5 HC: 100

viernes 25

Garbanzos ecológicos de León estofados

Merluza fresca en salsa de verduras *4



Pan *1 y fruta

Kcal: 724 Lip.: 17,1 Prot.: 59 HC: 74,3

Esta foto la sacamos a principios del año pasado, cuando todavía no había llegado la pandemia. Ahora la mascarilla no deja ver nuestras sonrisas ni podemos abrazarnos como antes, pero vamos a estar igual de unidos/as y seguiremos disfrutando juntas/os del comedor escolar y los ratos de patio al acabar las clases.



Equipo de monitoras del comedor del CEIP María Blanchard