



ENERO 2023

## MENÚ CANTABRIA

|              | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--------------|--|--|--|--|--|
| Del 9 al 13  | <b>Espirales integrales</b> con verduras (cebolla, <b>zanahoria ecológica</b> ) y salsa de tomate casera (GL+H+SJ+MS)<br><br>Lomo adobado en salsa casera de ciruelas<br><br>Plátano                               | Potaje de garbanzos con <b>espinacas ecológicas</b><br><br>Bacalao al horno en salsa de tomate casera y pimientos del piquillo (PS)<br><br>Yogur de fresa (L) / pan integral   | Sopa de <b>fideos ecológicos</b> con picadillo de carne (GL+H+SJ+MS)<br><br>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)<br><br>Manzana       | Sorropotún: patatas con atún (SL+PS+SJ)<br><br>Pavo estofado con pisto de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde)<br><br>Kiwi  | Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, <b>zanahoria ecológica</b> )<br><br>Muslitos de pollo asados con brócoli<br><br>Mandarina   |
| Del 16 al 20 | Lentejas castellanas con verduras ( <b>zanahoria ecológica</b> , cebolla y ajo)<br><br>Jamón asado en su jugo con verdura campestre (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa y coliflor)<br><br>Pera | Puré de verduras de temporada (brócoli, <b>acelga ecológica</b> y puerro) (SL)<br><br>Lasaña de carne (GL+SJ+L+PS+CR+ML+H)<br><br>Yogur natural (L) / pan integral   | Alubias blancas con verduras ( <b>calabacín ecológico</b> , puerro y ajo)<br><br>Palometa empanada con ensalada de tomate (GL+PS)<br><br>Fresa | Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)<br>Albóndigas de <b>ternera IGP de Cantabria</b> a la jardinera ( <b>zanahoria ecológica</b> , cebolla y guisantes) con patata dado (SL)<br><br>Naranja | <b>Arroz integral</b> con verduritas (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) y tomate<br><br><b>Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible)</b> en salsa americana casera (pimiento rojo y verde, zanahoria, ajo), huevo cocido (PS+H)<br><br>Plátano |
| Del 23 al 27 | Crema de <b>zanahoria ecológica</b> con cúrcuma y jengibre (SL)<br><br>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)<br><br>Manzana  | <b>Espaguetis integrales</b> a la amatriciana (GL+H+SJ+MS)<br><br>Boquerones en tempura con ensalada (PS+GL+H+L+CR+ML)<br><br>Yogur de plátano (L) / pan integral  | <b>COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino)</b><br><br>Mandarina  | Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)<br><br>Librillo de jamón y queso (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML) con ensalada<br><br>Pera  | Garbanzos estofados con bacalao (PS)<br><br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras al horno (berenjena, calabacín y brócoli)<br><br>Kiwi   |
| Del 30 al 31 | <b>Arroz integral</b> con pollo y verduras (cebolla, ajo, pimiento rojo y verde) y tomate<br><br>Lomo adobado a la plancha con queso (L+H)<br><br>Naranja  | Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)<br><br>Hamburguesa de <b>ternera IGP de Cantabria</b> en salsa barbacoa casera con zanahoria baby (SJ+SL+GL+AP+SS+H+L)<br><br>Yogur de macedonia (L) / pan integral |  |  |  |

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06