



ENERO 2023

MENÚ CANTABRIA

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