

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

OCTUBRE 2017

Cantabria

- Sin marisco y moluscos -

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6 S4	Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria DOP (L+SL) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+H+L+SL) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras y arroz integral Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate y champiñón (GL) Ternera IGP de Cantabria asada con verduritas y patata cuadro (SL) Yogur (L)	Menestra de verduras (SL) Salchichas frescas al horno con salsa de pimientos del piquillo (SL) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Palometa a la romana con lechuga (PS+GL) Fruta de temporada
Del 9 al 13 S5	Lentejas con verduras Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada	Sorropotún (PS+SL) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Natillas (L)	FIESTA	Potaje de garbanzos con verduras Ventresca de merluza a la marinera (PS) Fruta de temporada
Del 16 al 20 S6	Crema suave de acelga y manzana (SL) Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de pimientos y lechuga (H + SL) Fruta de temporada	Sopa de cocido con pasta ecológica y picadillo de carne (GL) Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón Yogur (L)	Arroz con verduritas y taquitos de jamón de york Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Pechuga empanada con lechuga (GL) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Dados de atún con pisto (PS) Fruta de temporada
Del 23 al 27 S1	Menestra de verduras (SL) Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (GL + H + L) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados (GL + L) Bacalao en salsa de puerros con huevo duro (H+PS) Yogur (L)	Lentejas estofadas con verduras Pavo guisado Fruta de temporada	Sopa de arroz Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ) Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Palometa empanada con lechuga (GL+PS) Fruta de temporada

• **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

