



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

OCTUBRE 2018
HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5	Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL) Ternera IGP de Cantabria con salsa de cebolla, zanahoria y laurel Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Bacalao al horno con ensalada mixta (PS) Yogur desnatado (L)	Arroz al estilo tres delicias (H+CR+SJ) Pollo a la plancha con pimientos Fruta de temporada	Lentejas con verduras Filete de pescadilla al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada	Patatas con verduras (SL) Pollo al horno con salteado de verduras Fruta de temporada
Del 8 al 11	Judías verdes con patata Ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Yogur desnatado (L)	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL) Pavo guisado con verduritas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con verduras Palometa al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada	FIESTA
Del 15 al 19	Arroz con pollo Lomos de merluza en salsa americana (PS) Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduritas Ensalada completa con huevo duro (H) Yogur desnatado (L)	Crema de verduras de temporada (SL) Pollo horno con pimientos del piquillo Fruta de temporada	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (H+SL) Jamoncitos de pollo asados con verduritas Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Pescadilla al horno con verduritas (PS) Fruta de temporada
Del 22 al 26	Macarrones ecológicos con tomate y atún (GL+PS) Pollo en su jugo con juliana de champiñón y zanahoria baby Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Filete de pescadilla al horno con verduritas (PS) Yogur desnatado (L)	Puré de verduras de temporada Ternera IGP de Cantabria a la jardinera Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate Pechuga de pollo con salteado de champiñones 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 de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

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