



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

OCTUBRE 2018
SIN MARISCO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5	Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL) Albóndigas de ternera IGP de Cantabria con salsa de cebolla, zanahoria y laurel (GL+H+SJ) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) Yogur (L)	Arroz con verduras Lomo adobado a la plancha con pimientos (SJ+L) Fruta de temporada	Lentejas con verduras Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL + PS) Fruta de temporada	Patatas al estilo Puente Viesgo (SJ+L) Alitas de pollo a la jardinera 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) Natillas (L)	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL) Pavo guisado con verduritas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con verduras Palometa empanada con ensalada (GL + 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 Tortilla de patata con ensalada (H) Yogur (L)	Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria (L+SL) Salchichas frescas de ave al horno con pimientos del piquillo (SL) 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 Dados de atún con pisto de calabacín (PS) Fruta de temporada
Del 22 al 26	Macarrones ecológicos con tomate y atún (GL+PS) Jamón asado 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 (L)	Puré de verduras de temporada Ternera IGP de Cantabria a la jardinera Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao empanado con ensalada (GL+PS) Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con salteado de champiñones (GL) Fruta de temporada

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 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