Alimentos cercanos para un menú más ecológico

ABRIL 2018

Triglicéridos

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6	Crema de verduras de temporada (SL) Pechuga de pollo al horno con lechuga Fruta de temporada	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H) Ternera IGP de Cantabria al horno con setas Yogur desnatado (L)	Garbanzos estofados con verduras Filete de pescadilla al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Sopa de cocido con **fideos ecológicos** y picadillo de carne (GL) Jamón asado en su jugo con juliana de champiñón y patata cuadro (SL) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada
Del 9 al 13	Crema de zanahoria y puerro (SL) Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL) Fruta de temporada	Lentejas estofadas de forma casera Bacalao al horno con patata panadera (PS) Yogur desnatado (L)	Brócoli con patata y refrito de ajitos (SL) Ternera IGP de Cantabria al horno Fruta de temporada	Arroz al estilo tres delicias (H+CR+SJ) Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Garbanzos estofados con quinoa ecológica Palometa empanada con lechuga (PS+GL) Fruta de temporada
Del 16 al 20	Lentejas con verduras y arroz integral Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada	Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL) Ternera IGP de Cantabria asada con verduritas Yogur desnatado (L)	Patatas con verduras (SL) Merluza en salsa verde con tallos de espárragos (PS) Fruta de temporada	Sopa de cocido con **fideos ecológicos** y picadillo de carne (GL) Pollo al horno con verduritas Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Jamoncitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL) Fruta de temporada
Del 23 al 27	**Espaguetis ecológicos** con tomate y boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL+H SL) Bacalao al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con lechuga (H) Yogur desnatado (L)	Judías verdes con patata (SL) Pavo guisado con verduritas (SL) Fruta de temporada	Garbanzos estofados Dados de atún al horno (PS) Fruta de temporada	Patatas con verduras (SL) Pechuga de pollo en su jugo con salteado de alcachofas 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: Cacahuetes // 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