



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MARZO 2016
Cantabria

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S3		<p>Repollo de Cantabria con patata y refrito de ajo y pimentón (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera de Cantabria con tomate y cebolla (GL+H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral y verduras</p> <p>Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Marmita (SL) (patata, arroz y costilla de cerdo)</p> <p>Natillas (L) Día de "plato único"</p>	<p>Arroz con verduritas</p> <p>Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 7 al 11 S4	<p>Crema de verduras de temporada con queso fresco (L+SL)</p> <p>Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de pimientos y lechuga (GL+H+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta ecológica con tomate (GL)</p> <p>Palometa a la romana con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Jamoncitos de pollo a la chilindrón</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Ternera asada con salsa de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Pescadilla milanesa con lechuga (PS +H + GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 14 al 18 S5	<p>Puré de patata, puerro y zanahoria (SL)</p> <p>Pollo en salsa de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata con lechuga (H)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz de pescado (CR+PS+SJ+AP+ML)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Coliflor con patata gratinada (L+SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (GL+H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos gratinados (GL + L)</p> <p>Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 21 al 25 S6	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo empanada con lechuga (GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras</p> <p>Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de pasta ecológica con picadillo de pollo (GL)</p> <p>Pavo guisado con patatas (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	VACACIONES	VACACIONES
Del 28 al 31	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	

• **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: Altramucos // ML: Moluscos

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



ALIMENTO DEL MES

PLATO ÚNICO

Estamos acostumbrados a considerar que un menú nutricionalmente completo debe estar compuesto por un primer plato, un segundo plato y un postre. Pero esto no siempre garantiza que el menú sea equilibrado ya que podemos excedernos en el consumo de calorías e incluso en el de proteínas, sobre todo de origen animal.

Romper este esquema y optar por recomendar platos únicos puede confundirse y tomarse como un modelo de comida rápida poco completa. Sin embargo, lejos de alejarse de las recomendaciones dietéticas, **los platos únicos que alternan en su justa medida los alimentos escogidos con criterio nutritivo pueden ser un acierto alimentario.**

Existen experiencias muy positivas en algún comedor escolar donde la introducción del plato único en el menú ha mejorado la relación de los niños y niñas con la comida, sin agobios por ver ante sí dos platos y proporcionando a su organismo todo lo que necesita a nivel nutricional en uno sólo, acompañado en ocasiones por una ensalada para fomentar el consumo de vegetales crudos.

Para que un plato combinado resulte equilibrado debe contener una serie de alimentos que, por su composición resuelvan, las necesidades nutricionales del momento:

- **Un cereal** (arroz, cuscús, pasta u otros cereales muy nutritivos aunque menos conocidos como bulgur, mijo...) como fuente principal energía en forma de hidratos de carbono complejos. Si el menú se acompaña de pan, según los requerimientos energéticos individuales, puede ser preciso reducir la ración de cereal, aunque el cereal es más nutritivo y completo.
- **Una ración de proteína:** carne, pescado o huevos como fuente de proteína animal o una ración de legumbres como fuente de proteína vegetal de calidad.
- **Verduras y hortalizas** como complemento, cocinadas o frescas y crudas a modo de ensalada.

Además si el plato único cuenta con alimentos cercanos, de temporada y/o ecológicos, favorecemos la sostenibilidad y el desarrollo de nuestro entorno más cercano.

