



## Alimentos cercanos para un menú más ecológico

OCTUBRE 2018

**SIN LACTOSA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5	<p>Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria con salsa de cebolla, zanahoria y laurel (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>Arroz al estilo tres delicias (H+CR+SJ)</p> <p>Pollo a la plancha con pimientos</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL + PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas con verduras (SL)</p> <p>Alitas de pollo a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 8 al 11	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Pavo guisado con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Palometa empanada con ensalada (GL + PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	FIESTA
Del 15 al 19	<p>Arroz con pollo</p> <p>Lomos de merluza en salsa americana (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con verduritas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (H)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>Crema de verduras de temporada (SL)</p> <p>Salchichas frescas de ave al horno con pimientos del piquillo (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (H+SL)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Dados de atún con pisto de calabacín (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 22 al 26	<p>Macarrones ecológicos con tomate y atún (GL+PS)</p> <p>Jamón asado en su jugo con juliana de champiñón y zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de pescadilla al horno con verduritas (PS)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>Puré de verduras de temporada</p> <p>Ternera IGP de Cantabria a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo empanada con salteado de champiñones (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>

• **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