

# CEIP La Candelaria

# IES Giner de los Ríos

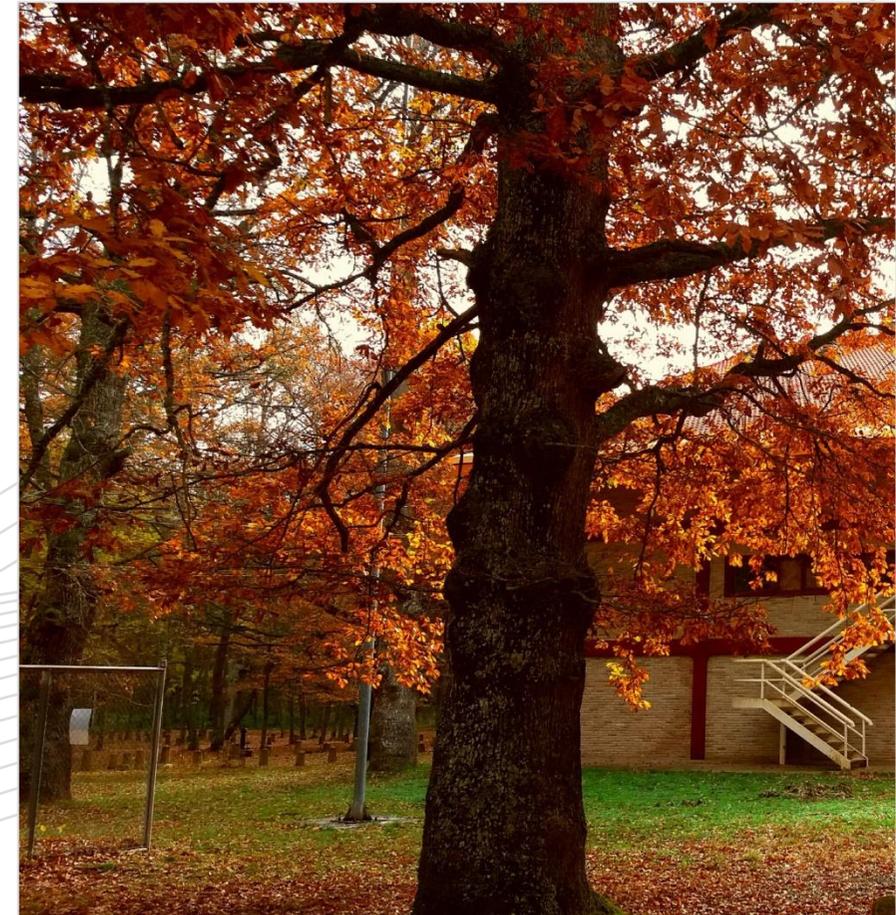
## Menú del día 21 al 25 de Mayo





# ¿Qué hacemos? /

- Contribuir a la conservación de la biodiversidad.
- Sostener el bienestar de la población local.
- Enseñar e interpretar el territorio.
- Involucrar al participante en acciones responsables.
- Consumir pocos recursos no renovables.



# Consumir productos locales/

Al consumir productos locales cuando visitas un espacio haces lo siguiente:

- Creación de empleo en la zona de actuación
- Recuperación de espacios de cultivo y consecuentemente revitalización de la economía de la zona
- Creación de industria complementaria alrededor de un foco de producción (transformación de productos, etiquetado, etc)
- Precios más justos por reducción de los costes de transporte y ausencia de intermediarios
- Un euro gastado en productos de cercanía genera el doble para la economía local.
- La comida pasa por pocos procesos, en el caso de la agricultura del huerto a la mesa, sin necesidad de almacenarse en grandes contenedores para su transporte y la maduración en cámara. Por lo tanto también sabe mejor porque se recogen en el momento óptimo para su consumo.
- Al reducir los costes de transporte el medioambiente también se ve beneficiado por la reducción de gases contaminantes.
- Reducción de los embalajes en su transporte. Un producto que viaja poco no debe protegerse tanto, sobre todo si esos productos son de temporada.
- La trazabilidad del producto está mucho más focalizada, sabemos de dónde vienen y cómo los han preparado





## Carne de las Merindades

Carne de las Merindades es una marca de garantía autorizada en los años 2000, que proviene de la provincia de Burgos, en España.

La alimentación del ganado vacuno se realiza en medios de alta-media montaña y pastizales, destacando que el vacuno autóctono aprovecha la alimentación natural que le ofrecen los recursos pastables. Sólo son admitidos en el Programa los animales nacidos, criados y sacrificados en la comarca de las Merindades.

El producto debe pasar una serie de Controles y análisis específicos, desde su origen hasta su etiquetado final que determinan y garantizan su calidad.

En Espinosa la carne de vacuno es de excelente calidad con elevada proporción de grasa intramuscular y muy poco superficial. De extraordinaria madurez, sabor y ternura

## Morcilla y chorizo

En la Villa espinosiega también destacan los productos derivados del cerdo, como son los embutidos y morcillas.

El menú que disfrutarán los niños es saludable y comprometido con los principios básicos del desarrollo sostenible

## Lechuga de Medina de Pomar

Gracias a las peculiaridades de la lechuga cultivada en la zona de producción, la Junta de Castilla y León a través del ITACyL la ha incluido entre las figuras de calidad reconocida a través de la Marca de Garantía "Lechuga de Medina".

## Patatas de Valle de Losa

Con denominación de origen es una de las patatas más afamadas

## Lácteos

Destacan productos como la leche, yogures y una amplia gama de quesos, los cuales han sido premiados en múltiples ocasiones.

## Pan del día

Elaborado de forma tradicional en panadería de Espinosa de los Monteros

## Miel de Brezo de Espinosa de los Monteros

Nuestra miel de brezo tiene una textura y sabor intenso debido a las condiciones de los brezos en las montañas de Espinosa de los Monteros, libres de pesticidas y productos que puedan contaminar nuestra floración.



# Menú semana del 21 al 25 de mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno		<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche fresca de ganadería de Espinosa de los Monteros</li> <li>Pan Espinosiego</li> <li>Galletas María</li> <li>Mantequilla y mermelada</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche fresca de ganadería de Espinosa de los Monteros</li> <li>Pan Espinosiego</li> <li>Galletas María</li> <li>Mantequilla y mermelada</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno inglés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche fresca de ganadería de Espinosa de los Monteros</li> <li>Pan Espinosiego</li> <li>Galletas María</li> <li>Mantequilla y mermelada</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
Comida		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas con verduras</li> <li>Pollo asado con guarnición de lechuga</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la carbonara</li> <li>Merluza en salsa verde</li> <li>Natillas</li> </ul>	PICNIC Atún con tomate Quesito Chokolatina Fruta de temporada	Patatas a la Riojana Lomo con pimientos rojos Fruta de temporada o PICNIC de Lomo y fruta
Merienda		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de embutido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	Bocadillo de Embutido	
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes</li> <li>Morcilla de Espinosa de los Monteros con tomate</li> <li>Yogur natural elaborado en Espinosa de los Monteros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>San jacobos caseros con patatas fritas de Losa</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta con lechuga de Medina de Pomar</li> <li>Hamburguesas con carne de Espinosa de los Monteros y puré de patatas</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de Ave</li> <li>Tortilla de calabacín</li> <li>Queso fresco espinosiego con miel espinosiega</li> </ul>	

*El menú podrá sufrir modificaciones de último momento por causas de fuerza mayor.*



Menú elaborado por el personal del Albergue Juvenil de la Junta de Castilla y León en Espinosa de los Monteros, a petición de Ráspano Ecoturismo.



Calle Virgen de Begoña, 1  
09560 Espinosa de los Monteros  
947 143 606 | 648 920 517  
[www.raspano.es](http://www.raspano.es)