

# Ternera ecológica de Siete Valles de Montaña

La primera cooperativa de ternera eco de Cantabria, de seis héroes ganaderos: Ángel Luis, Aurelio (padre e hijo) y Ovidio, de Polaciones; Beatriz, de Susilla; y Azucena, de Bostronizo

Albóndigas eco del Pastor  
con salsa rubia para untar pan y no parar **7,50€**



Moussaka Mykonos  
para sentirte en las islas griegas **7,50€**



Lasaña veraniega  
de ternera ecológica de Cantabria **7,50€**



## Pescado de la lonja

Albóndigas Omega 3 y 6  
de la lonja en salsa de tomate **7,50€**



Curry indio-malayo  
de merluza de la lonja de Santander **8,50€**



## Pasta y arroz de la semana

Kritharaki griego  
de puntalette, con verduritas de la huerta y crema



Arroz malayo Nasi Meatless  
salteado con verduritas al wok **7,50€**

GUARNICIÓN

Arroz Pilaf  
de Calasparra, de la cooperativa de 120 agricultores que plantan en aguas del Segura **6,50€**

**2,75€**

### LEYENDA DE ALÉRGENOS

- SÉSAMO
- GLUTEN
- APIO
- PESCADO
- SOJA
- MARISCO
- MOSTAZA
- FRUTOS SECOS
- LECHE
- SULFITOS
- HUEVO

### DIPS

**Hummus libanés** ●  
con garbanzos ecológicos

**4,00€**

## Postres

Muffins caseros  
– de arándanos de Cantabria **1,50€**  
UNIDAD

Arroz con leche  
de pasto de Cantabria **3,95€**

Brownie de chocolate  
100% casero **2,50€**

## Ensaladas de la semana

Ensaladilla tradicional  
con bonito del Norte certificado



MEDIA  
**4,50€**

**6,00€**

### Ensalada Mediterránea

con pasta eco, pesto rojo, pesto de brócoli, verduras a la parrilla, queso de cabra, zanahoria y aceitunas



**7,50€**

### Ensalada Campera

con patata, pimiento rojo y verde, cebolleta, huevo cocido, bonito del norte y vinagreta al Jerez



**7,50€**



Nuestros envases desechables son de materiales 100% compostables y respetuosos con el medio ambiente

**compra poco,  
compra bueno,  
compra sano,  
compra directo**

[elsuperdelospastores.com](http://elsuperdelospastores.com)

FB | IG @elsuperdelospastores



Recuerda que nuestros envases de cristal son retornables. Si nos lo traes de vuelta, tendrás un descuento directo en tu próxima compra

## Los platos de esta semana

5 -11 septiembre

### Platos de cuchara

Cocido montañés **10,00€**

### Cremas y sopas

Crema de calabacín, puerro y queso de cabra ● **3,50€**

### Verduras de temporada

Verduritas a la parrilla ●●● **6,50€**  
Verduras de temporada de huertas nacionales, recolectadas a mano. Sin químicos ni fitosanitarios