

Menú de Mayo

Equivalencias de la numeración que aparece en el menú junto a aquellos platos que contienen alérgenos:

1 Cereales 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuetes 6 Soja
7 Leche 8 Frutos de cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Granos de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
						<p>Garbanzos estofados</p> <p>Wok de ternera con verduras salteadas *1, 6, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al chilindrón *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57</p>	<p>Estofado de garbanzos</p> <p>Merluza en salsa encebollada *4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63</p>	<p>Periñaca *3, 4</p> <p>Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104</p>	<p>Fideuá marinera *1, 2, 3, 4, 12, 14</p> <p>Pastel de verduras *3, 7, 12</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89</p>	<p>Judías verdes a la vinagreta *12</p> <p>Bocartes con patatas en salsa de tomate *4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>Alubias estofadas</p> <p>Merluza en verde *1, 4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Chuleta de cerdo en salsa de manzana *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72</p>	<p>Ensalada de pasta *1, 3</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de eneldo *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Pollo asado *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82</p>	<p>Arroz con verduras *12</p> <p>Huevos aurora *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83</p>	<p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Brocheta de pavo *12</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98</p>	<p>Menestra de verduras *12</p> <p>Tortilla de patata *3</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104</p>

Menú de Mayo

Equivalencias de la numeración que aparece en el menú junto a aquellos platos que contienen alérgenos:

1 Cereales 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja
7 Leche 8 Frutos de cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Granos de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16	17	18	19	20	21	22
<p>Guiso de lentejas</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza en salsa de tomate *4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95</p>	<p>Ensalada de arroz</p> <p>Tortilla de patata *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa encebollada *1, 3, 12</p> <p>Pan *1 y natillas *3, 7</p> <p>Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97</p>	<p>Pasta con tomate *1, 3</p> <p>Pollo a la naranja *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89</p>	<p>Ensalladilla rusa *3, 4, 6, 12</p> <p>Merluza al limón *4</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81</p>	<p>Paella de verduras *12</p> <p>Brocheta de pavo *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>Alubias estofadas</p> <p>Merluza en salsa de verduras *4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 27 HC: 67</p>	<p>Crema de acelga</p> <p>Estofado de pavo al curry *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72</p>	<p>Ensalada vegetal</p> <p>Paella de carne *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97</p>	<p>Pasta con tomate *1, 3</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Huevos gratinados *1, 3, 7</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83</p>	<p>Arroz marinero *2, 4, 12, 14</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa de mostaza *1, 3, 10, 12</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98</p>	<p>Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12</p> <p>Bocartes con patatas en salsa de tomate *4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104</p>
30	31					
<p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Pollo en salsa de manzana *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y tomate *12</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria *4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63</p>					

Menú de Mayo



Equivalencias de la numeración que aparece en el menú junto a aquellos platos que contienen alérgenos:

1 Cereales 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja
7 Leche 8 Frutos de cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Granos de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

Menú supervisado por Nutricionista, Valeria Rodríguez / N° col. CAN00063

*Valores nutricionales estimados

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, acelga, espinaca, escarola, haba, col lisa, remolacha y brócoli son de los huertos ecológicos de AMPROS (*Depersonas cultivando tu bienestar*)
- La mayoría del pescado que cocinamos es fresco y de la lonja de Santander
- La ternera es ecológica o IGP
- El cerdo del día 10 es ecológico
- Todos los huevos son camperos
- Todas las salsas son caseras, no son industriales
- Los platos que lleven leche o bechamel, esta será con leche eco
- Tanto el yogur como el queso son locales y artesanos
- Sólo utilizamos aceite de oliva vígen extra en nuestras cocinas
- Buscamos siempre producto de cercanía, mejor si es de Cantabria

*Ocasionalmente, puede existir modificación en el menú por no disposición de producto fresco y de temporada.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

[f /cateringdepersonascocinandoconsentido](https://www.facebook.com/cateringdepersonascocinandoconsentido)

ampros 
creando
oportunidades
para las personas