

Menú de Junio

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
		1	2	3	4	5
		Paella de carne *12 Lomo adobado *12 Pan *1 y fruta Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69	Pasta con tomate *1, 3 Albóndigas de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71	Lentejas estofadas Huevos gratinados *1, 3, 7 Pan *1 y fruta Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 23 HC: 92	Arroz marinero *2, 4, 12 Albóndigas de pollo en salsa de mostaza *10, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 23 HC: 92	Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12 Bocartes con patatas en salsa de tomate *4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 657 Lip.: 18 Prot.: 29 HC: 83
6	7	8	9	10	11	12
Lentejas estofadas con arroz Pollo en salsa de manzana *12 Pan *1 y fruta Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	Patatas guisadas con verduras y tomate *12 Merluza en salsa de zanahoria con judías verdes *1, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63	Arroz con pisto de temporada *12 Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77	Alubias estofadas Albóndigas de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Pasta con tomate natural y queso *1, 3, 7 Estofado de pavo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89	Arroz marinero *2, 4, 12, 14 Brocheta de cerdo Pan *1 fruta Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81	Judías verdes al pimentón *12 Empanada de pisto y atún *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68
13	14	15	16	17	18	19
Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate *4 Pan *1 y fruta Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	Arroz con pisto de temporada *12 Pollo a la naranja *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63	Periñaca *3, 4 Albóndigas de ternera en salsa encebollada *1, 3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69	Patatas a la riojana *12 Hamburguesa de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71	Garbanzos estofados Huevos en salsa de verduras *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104	Ensalada de pasta *1, 3 Empanada de pollo y champiñón *1, 3, 12 Pan *1 fruta Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	Repollo al pimentón *12 Tortilla de patata con bacalao *3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86

Menú de Junio

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
20	21	22	23	24	25	26
Crema de repollo y acelga Estofado de cerdo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 789 Lip.: 35 Prot.: 27 HC: 69	Alubias estofadas Merluza en salsa encebollada *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48	Ensalada de pasta *1, 3, 7 Pollo asado *12 Pan *1 y fruta Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 20 HC: 89	Arroz con pisto de temporada *12 Albóndigas de pescado en salsa de eneldo *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74	Lentejas estofadas Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12 Pollo en salsa de curry *12 Pan *1 fruta Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48	Menestra de verduras *12 Albóndigas de ternera en salsa de verduras *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106
27	28	29	30	Menú supervisado por Nutricionista, Valeria Rodríguez / N° col. CAN00063 *Valores nutricionales estimados		
Crema de calabacín y zanahoria Merluza en salsa de tomate natural *4 Pan *1 y fruta Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67	Lentejas estofadas Pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Pasta boloñesa *1, 3, 12 Albóndigas de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Garbanzos estofados Huevos aurora *3 Pan *1 y natillas de chocolate *3, 7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82			

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
 - Este mes, acelga, espinaca, calabacín, repollo, coliflor, lombarda, remolacha 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 20 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

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

