


# 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	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			<b>1</b> Arroz con pisto de temporada *12 Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77	<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> Arroz marinero *2, 4, 12, 14 Brocheta de cerdo Pan *1 fruta Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81	<b>5</b> 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
			Repollo rehogado *12 Hamburguesa de pollo en salsa de curry *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 681 Lip.: 27 Prot.: 24 HC: 60	Perifonea *4 Pimientos rellenos de ternera en salsa de tomate *1, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 30 Prot.: 24 HC: 66	Caldereta de pescado *4, 12 Wok de ternera con verduras salteadas *1, 6, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 737 Lip.: 34 Prot.: 22 HC: 78	Menestra de verduras *12 Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 749 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 78	Ensalada de pasta *1, 3 Huevos en salsa de calabaza *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 671 Lip.: 27 Prot.: 19 HC: 88
	<b>6</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate *4 Pan *1 y fruta Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	<b>7</b> Arroz con pisto de temporada *12 Pollo a la naranja *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63	<b>8</b> Perifonea *3, 4 Albóndigas de ternera en salsa encebollada *1, 3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69	<b>9</b> 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	<b>10</b> Garbanzos estofados Huevos en salsa de verduras *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104	<b>11</b> Ensalada de pasta *1, 3 Empanada de pollo y champiñón *1, 3, 12 Pan *1 fruta Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	<b>12</b> Repollo al pimentón *12 Tortilla de patata con bacalao *3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86
	Crema de verduras Lomo de cerdo adobado Pan *1 y yogur *7 Kcal: 687 Lip.: 20 Prot.: 36 HC: 87	Menestra de verduras *12 Revuelto de queso y champiñón *3 Pan *1 y fruta Kcal: 691 Lip.: 26 Prot.: 23 HC: 68	Acelgas con patata *12 Merluza rebozada *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Sopa juliana con fideo *1, 3 Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68	Judías verdes con patata a la vinagreta *12 Jamón asado en salsa de pimiento *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 729 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 61	Porrusalda *12 Salchichas de ternera en salsa de romero *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Coliflor a la provenzal *1, 12 Pastel de verduras *3, 7, 12 Pan *1 fruta Kcal: 712 Lip.: 28 Prot.: 26 HC: 73

# Menú de Junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Crema de repollo y acelga</p> <p>Estofado de cerdo *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 35 Prot.: 27 HC: 69</p>	<p>Alubias estofadas</p> <p>Merluza en salsa encebollada *4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48</p>	<p>Ensalada de pasta *1, 3, 7</p> <p>Pollo asado *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 20 HC: 89</p>	<p>Arroz con pisto de temporada *12</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de eneldo *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77</p>	<p>Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12</p> <p>Pollo en salsa de curry *12</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48</p>	<p>Menestra de verduras *12</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de verduras *1, 3, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106</p>
<p>Arroz con verduras *12</p> <p>Brocheta de pavo</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 687 Lip.: 28 Prot.: 24 HC: 68</p>	<p>Judías verdes con puré de patata</p> <p>Revuelto de queso y champiñón *3, 7</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 25 Prot.: 47 HC: 53</p>	<p>Repollo al pimentón *12</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de tomate *1, 3</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74</p>	<p>Periñaca *4</p> <p>Pimientos rellenos de verdura en salsa encebollada *1, 7, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Wok de cerdo con verduras salteadas *1, 6, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82</p>	<p>Guisantes rehogados *12</p> <p>Empanada de pescado *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 25 Prot.: 47 HC: 53</p>	<p>Ensalada de pasta *1, 3</p> <p>Pastel de pescado *3, 4, 7, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 658 Lip.: 18 Prot.: 19 HC: 63</p>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>Crema de calabacín y zanahoria</p> <p>Merluza en salsa de tomate natural *4</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Pollo al chilindrón *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72</p>	<p>Pasta boloñesa *1, 3, 12</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Huevos aurora *3</p> <p>Pan *1 y natillas de chocolate *3, 7</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82</p>	<p>Arroz con verduras *12</p> <p>Empanada de pisto y atún *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83</p>	<p>Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12</p> <p>Merluza al limón *4</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98</p>	<p>Fideuá marinera *1, 2, 3, 4, 12, 14</p> <p>Brocheta de pavo</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104</p>
<p>Judías verdes a la vinagreta *12</p> <p>Brocheta de cerdo en salsa de romero *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 687 Lip.: 41 Prot.: 24 HC: 90</p>	<p>Arroz con verduras *12</p> <p>Revuelto de morcilla y cebolla *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 769 Lip.: 42 Prot.: 21 HC: 83</p>	<p>Acelgas con patatas *12</p> <p>Jamón asado en salsa de manzana *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 738 Lip.: 39 Prot.: 19 HC: 69</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza de pavo y champiñón *1, 7</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87</p>	<p>Menestra de verduras con salsa de tomate</p> <p>Estofado de pavo *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77</p>	<p>Sopa juliana con fideos *1, 3</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de verduras *1, 3, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82</p>	<p>Espinacas gratinadas *1, 7</p> <p>Tortilla de patata *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 72</p>

# 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
	27	28	29	30			
          	Guiso de alubias  Estofado de cerdo *12  Pan *1 y fruta  Kcal: 689 Lip.:13 Prot.: 27 HC: 104	Pasta con verduras y tomate *1, 3, 12  Pollo a la naranja *12  Pan *1 y yogur *7  Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	Ensalada *3, 4  Empanada boloñesa *1, 3, 12  Pan *1 y fruta  Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86	Patatas a la riojana  Albóndigas de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12  Pan *1 y yogur *7  Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71			
	Crema de verduras  Pastel de merluza *3, 4, 7, 12  Pan *1 y yogur *7  Kcal: 729 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 61	Menestra de verduras *12  Revuelto de bacalao y pimiento *3, 4  Pan *1 y fruta  Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Arroz con verduras *12  Lomo adobado  Pan *1 y yogur *7  Kcal: 712 Lip.: 28 Prot.: 26 HC: 73	Repollo rehogado *12  Brocheta de pavo al curry *12  Pan *1 y fruta  Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68			

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

\*Valores nutricionales estimados

- 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 13 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.



www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

**ampros**   
creando  
oportunidades  
para las personas