

# Menú a domicilio de Marzo

de personas   
cocinando con sentido

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>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		Arroz negro *4, 12, 14 Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y fruta Kcal: 916 Lip.: 32,16 Prot.: 32,04 HC: 120,17	Garbanzos con acelgas Merluza al horno con patata *4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 702 Lip.: 14,67 Prot.: 47,24 HC: 87,76	Tiburones a la carbonara *1, 3, 6, 7 Hamburguesa de lentejas *1, 6 Pan *1 y fruta Kcal: 856 Lip.: 12,71 Prot.: 35,03 HC: 147,25	Judías verdes al pimentón Empanada de pisto y huevo cocido *1, 3 Pan *1 fruta Kcal: 588 Lip.: 16 Prot.: 19 HC: 111	Crema de verduras Albóndigas de vacuno en salsa española *1, 3, 12 Pan *1 y flan de huevo *3, 7 Kcal: 858 Lip.: 23 Prot.: 42 HC: 135
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Lentejas estofadas Muslo de pollo asado en salsa de naranja *12 Pan *1 y fruta Kcal: 820 Lip.: 18,96 Prot.: 50,93 HC: 101,95	Crema de verduras Merluza a la gallega *4 Pan *1 y fruta Kcal: 561 Lip.: 12,43 Prot.: 30,74 HC: 76,96	Pasta con tomate *1, 3 Huevos en salsa de verduras *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 738 Lip.: 17 Prot.: 32 HC: 103	Alubias estofadas Albóndigas de pescado en salsa de eneldo *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 742 Lip.: 17 Prot.: 46 HC: 91	Judías verdes al pimentón *12 Empanada boloñesa *1, 3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 673 Lip.: 13 Prot.: 19 HC: 121	Sopa de cocido *1, 3 Cocido lebaniego Pan *1 fruta Kcal: 729 Lip.: 13 Prot.: 29 HC: 116	Arroz caldoso con mejillones *2, 4, 12, 14 Bacalao a la riojana *4 Pan *1 y cuajada artesana *7 Kcal: 790 Lip.: 11 Prot.: 50 HC: 154
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Sopa de ave con mijo *1, 6, 8, 11 Estofado de pavo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 623 Lip.: 9 Prot.: 33 HC: 80	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno *4 Pan *1 y fruta Kcal: 606 Lip.: 8 Prot.: 32 HC: 98	Lentejas estofadas Huevos aurora *3 Pan *1 y fruta Kcal: 767 Lip.: 12 Prot.: 30 HC: 83	Patatas a la riojana Hamburguesa de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 638 Lip.: 19 Prot.: 38 HC: 77	Garbanzos estofados Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 756 Lip.: 16 Prot.: 32 HC: 111	Coliflor gratinada *1, 7 Bocartes en tempura *1, 3, 4 Pan *1 fruta Kcal: 825 Lip.: 27 Prot.: 40 HC: 100	Fideuá negra con ali oli *1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14 Pimientos rellenos de carne en salsa *1, 7, 12 Pan *1 y tarta de queso *3, 7 Kcal: 742 Lip.: 31 Prot.: 20 HC: 110

# Menú a domicilio de Marzo

depersonas   
cocinando con sentido

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
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Sopa de cocido *1, 3 Cocido montañés Pan *1 y fruta Kcal: 646 Lip.: 9 Prot.: 24 HC: 105	Pasta con tomate *1, 3 Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 735 Lip.: 6 Prot.: 47 HC: 111	Acelgas con bechamel *1, 7 Pollo en salsa de curry *12 Pan *1 y fruta Kcal: 708 Lip.: 19 Prot.: 39 HC: 90	Lentejas estofadas Albóndigas de pescado en salsa de tomate *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 680 Lip.: 12 Prot.: 47 HC: 88	Marmita *4 Huevos gratinados *1, 3, 7 Pan *1 y fruta Kcal: 739 Lip.: 23 Prot.: 36 HC: 95	Menestra de verduras *12 Estofado de pavo *12 Pan *1 fruta Kcal: 599 Lip.: 9 Prot.: 35 HC: 73	Crema de verduras Pimientos rellenos de bacalao en salsa verde *1, 4, 7, 12 Pan *1 y arroz con leche *7 Kcal: 750 Lip.: 23 Prot.: 32 HC: 152
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
Crema de zanahoria, repollo y coliflor Chuleta de cerdo en salsa de romero *12 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 30 Prot.: 26 HC: 80	Lentejas estofadas Merluza con salsa de tomate *4 Pan *1 y fruta Kcal: 687 Lip.: 8 Prot.: 45 HC: 100	Ensalada de pasta *1, 3, 4, 7 Huevos en salsa de calabaza *3 Pan *1 y fruta Kcal: 780 Lip.: 24 Prot.: 32 HC: 102	Judías verdes con patata *12 Hamburguesa de pollo y quinoa en salsa de verduras *1, 3, 12 Pan *1 y natillas de chocolate *3, 7 Kcal: 703 Lip.: 17 Prot.: 36 HC: 91	Garbanzos estofados Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 789 Lip.: 16 Prot.: 31 HC: 119		

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, berza, coliflor, repollo y lombarda 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 27 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 virgen extra en nuestras cocinas
- Buscamos siempre producto de cercanía, mejor si es de Cantabria

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

\*Valores nutricionales estimados

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



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

**ampros**   
creando  
oportunidades  
para las personas