

Menú 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		
		1	2	3	4	5		
		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 flan de huevo *3, 7 Kcal: 790 Lip.: 11 Prot.: 50 HC: 154		
		Repollo rehogado *12 Estofado de pavo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 721 Lip.: 13,28 Prot.: 44,00 HC: 83,58	Sopa castellana *1, 3, 12 Pudín de verduras *3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 691 Lip.: 24,50 Prot.: 24,50 HC: 99,99	Sopa de pescado con arroz *4 Revuelto champiñón y queso *3, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 675 Lip.: 26,24 Prot.: 35,28 HC: 74,23	Crema de verduras Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 699 Lip.: 22 Prot.: 30 HC: 126	Judías verdes *12 Huevos al plato *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 517 Lip.: 9 Prot.: 25 HC: 81		
6	7	8	9	10	11	12		
		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 cuajada artesana *7 Kcal: 742 Lip.: 31 Prot.: 20 HC: 110
		Crema de verduras Empanada de verduras *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 602 Lip.: 15, 61 Prot.: 19,98 HC: 122,45	Repollo rehogado *12 Pastel de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 534 Lip.: 8,36 Prot.: 26,69 HC: 82,59	Sopa castellana *1, 3, 12 Contramuslo de pollo al ajillo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 824 Lip.: 22,59 Prot.: 46,23 HC: 87,60	Sopa juliana Jamón asado en salsa de mostaza *10, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 662 Lip.: 31,22 Prot.: 26,76 HC: 64,38	Sopa de pescado con arroz *4 Pollo en salsa encebollada *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 730 Lip.: 27,84 Prot.: 41,72 HC: 78,92	Sopa de carne con fideos *1, 3 Pizza boloñesa *1, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 635 Lip.: 19 Prot.: 28 HC: 130	Sopa de ave *1, 3 Huevos en salsa de verduras *3 Pan *1 fruta Kcal: 588 Lip.: 17 Prot.: 23 HC: 79

Menú de Marzo

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
13	14	15	16	17	18	19
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	Judías verdes al pimentón *12 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	Garbanzos con acelgas Pimientos rellenos de bacalao en salsa verde *1, 4, 7, 12 Pan *1 y tarta de queso *3, 7 Kcal: 750 Lip.: 23 Prot.: 32 HC: 152
Crema de verduras Pudin de merluza y bacalao *3, 4, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 692 Lip.: 23,13 Prot.: 38,85 HC: 85,22	Sopa de pescado con arroz *4 Huevos fritos con pisto y patatas *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 575 Lip.: 15,24 Prot.: 16,55 HC: 91,76	Sopa de carne con fideos *1, 3 Empanada de verduras *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 572 Lip.: 15,47 Prot.: 20,40 HC: 116,04	Sopa juliana Estofado de cerdo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 588 Lip.: 24,34 Prot.: 23,37 HC: 64,82	Sopa castellana *1, 3, 12 Wok de ternera *1, 6, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 629 Lip.: 21 Prot.: 37 HC: 71	Sopa de ave *1, 3 Hamburguesa mixta *1, 3 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 596 Lip.: 17 Prot.: 36 HC: 88	Guisantes rehogados *12 Pudin de verduras *3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 684 Lip.: 19 Prot.: 26 HC: 96
20	21	22	23	24	25	26
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 al pimentón *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	Sopa de pescado con arroz *4 Empanada de pisto y bacalao *1, 3, 4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 543 Lip.: 15 Prot.: 16 HC: 109	Ensalada de judías verdes a la vinagreta *12 Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12 Pan *1 y arroz con leche *7 Kcal: 797 Lip.: 22 Prot.: 32 HC: 140
Sopa de pescado con arroz *4 Huevos aurora *3 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 601 Lip.: 18,39 Prot.: 27,87 HC: 79,47	Acelgas con bechamel *1, 7 Contramuslo de pollo al ajillo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 698 Lip.: 16,44 Prot.: 36,14 HC: 73,17	Sopa juliana Pastel de ternera *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 476 Lip.: 10,57 Prot.: 26,11 HC: 68,98	Crema de verduras Albóndigas de pescado en salsa de zanahoria *1, 3, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 564 Lip.: 11,44 Prot.: 28,96 HC: 81,32	Sopa de ave *1, 3 Estofado de cerdo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 701 Lip.: 30,36 Prot.: 32,21 HC: 73,31	Sopa de carne con fideo *1, 3 Kebab de pollo con salsa de yogur *1, 3, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 574 Lip.: 13 Prot.: 31 HC: 69	Crema de verduras Bocartes en tempura *1, 3, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 740 Lip.: 18 Prot.: 30 HC: 109

Menú 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	27 Lentejas estofadas con chorizo Pollo en salsa de naranja *12 Pan *1 y fruta Kcal: 796 Lip.: 18 Prot.: 51 HC: 100	28 Arroz con pisto de calabaza *12 Merluza a la gallega *4 Pan *1 y fruta Kcal: 724 Lip.: 10 Prot.: 42 HC: 114	29 Crema de zanahoria, repollo y acelga Hamburguesa de ternera con queso *1, 3, 7 Pan *1 y fruta Kcal: 588 Lip.: 12 Prot.: 30 HC: 98	30 Alubias estofadas Albóndigas de pescado en salsa de tomate *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 690 Lip.: 13 Prot.: 45 HC: 87	31 Patatas guisadas con verduras y tomate *12 Huevos en salsa de zanahoria *3 Pan *1 y fruta Kcal: 629 Lip.: 16 Prot.: 24 HC: 86		
	Sopa de ave *1,3 Pudín de verduras *3, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 617 Lip.: 22,81 Prot.: 25,31 HC: 81,68	Repollo rehogado *12 Huevos fritos con pisto y patatas *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 592 Lip.: 15 Prot.: 21,18 HC: 85,35	Sopa juliana Empanada de verduras *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 512 Lip.: 13,94 Prot.: 17,67 HC: 106,88	Sopa castellana *1, 3, 12 Pastel de pollo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 626 Lip.: 10,22 Prot.: 26,46 HC: 94,82	Sopa de pescado con arroz *4 Jamón asado en salsa encebollada *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 757 Lip.: 36,41 Prot.: 34,15 HC: 74,97		

- 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 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 virgen 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.


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

*Valores nutricionales estimados



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

ampros 
creando
oportunidades
para las personas