

# Menú a domicilio de Septiembre

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
				1	2	3
				Ensaladilla rusa <b>*3, 4, 12</b> Merluza a la gallega con tomate asado <b>*4</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 667 Lip.: 19,04 Prot.: 49,50 HC: 78,94	Fideuá de ave <b>*12</b> Pudin de puerros con mayonesa <b>*3, 7</b> Pan <b>*1</b> fruta Kcal: 1047,99 Lip.: 43,68 Prot.: 32,84 HC: 125,53	Alubias estofadas Albóndigas mixtas en salsa encebollada <b>*1, 3, 12</b> Pan <b>*1</b> yogur <b>*7</b> Kcal: 933,12 Lip.: 25,93 Prot.: 47,81 HC: 133,03
4	5	6	7	8	9	10
Arroz con pisto de calabacín <b>*12</b> Estofado de pavo con patatas <b>*12</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 837 Lip.: 8,67 Prot.: 41,69 HC: 128,50	Alubias estofadas Bocartes rebozados <b>*1, 3, 4</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 771 Lip.: 13,14 Prot.: 35,68 HC: 113,24	Ensalada de pasta atún-queso <b>*1, 3, 4, 7</b> Jamón asado en salsa de verduras <b>*12</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 1090 Lip.: 47,68 Prot.: 51,03 HC: 110,17	Lentejas estofadas Tortilla de patata <b>*3</b> Pan <b>*1</b> y yogur <b>*7</b> Kcal: 744 Lip.: 15,65 Prot.: 39,88 HC: 102,56	Patatas con costilla Pollo al chimichurri <b>*12</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 854 Lip.: 36,24 Prot.: 41,05 HC: 132,84	Garbanzos estofados Lasaña de verduras <b>*1, 7</b> Pan <b>*1</b> fruta Kcal: 848,28 Lip.: 15,00 Prot.: 31,72 HC: 159,20	Ensaladilla rusa <b>*3, 4, 6, 12</b> Bacalao al horno en salsa de tomate <b>*4</b> Pan <b>*1</b> y yogur <b>*7</b> Kcal: 671,67 Lip.: 16,54 Prot.: 50,10 HC: 98,23
11	12	13	14	15	16	17
Arroz frito cuatro delicias <b>*1, 6</b> Estofado de pavo con patata <b>*12</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 870 Lip.: 9,30 Prot.: 45,97 HC: 127,99	Garbanzos estofados Tortilla de patata <b>*3</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 801 Lip.: 15,74 Prot.: 32,91 HC: 120,22	Ensaladilla rusa <b>*3, 4, 12</b> Merluza a la gallega <b>*4</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 702 Lip.: 18,94 Prot.: 48,92 HC: 77,62	Lentejas estofadas Albóndigas de ternera en salsa encebollada <b>*1, 3, 12</b> Pan <b>*1</b> y yogur <b>*7</b> Kcal: 772 Lip.: 15,64 Prot.: 50,16 HC: 117,65	Pasta con salsa de tomate <b>*1, 3</b> Bocartes rebozados <b>*1, 3, 4</b> Pan <b>*1</b> y fruta Kcal: 810 Lip.: 15,49 Prot.: 31,15 HC: 166,38	Arroz negro <b>*4, 12</b> Pudin de puerros <b>*3, 7</b> Pan <b>*1</b> fruta Kcal: 991,98 Lip.: 42,42 Prot.: 22,61 HC: 129,94	Alubias estofadas Pimientos rellenos de bacalao en salsa de tomate <b>*1, 4, 7</b> Pan <b>*1</b> y yogur <b>*7</b> Kcal: 772,57 Lip.: 14,33 Prot.: 34,66 HC: 136,77

# Menú a domicilio de Septiembre

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>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Arroz con salsa de tomate natural Estofado de pavo con patata *12  Pan *1 y fruta  Kcal: 891 Lip.: 10,50 Prot.: 42,34 HC: 174,90	Lentejas estofadas Tortilla de patata *3  Pan *1 y fruta  Kcal: 788 Lip.: 13,35 Prot.: 35,81 HC: 120,08	Ensalada de pasta atún-queso *1, 3, 4, 7 Merluza al horno con salsa de tomate *4  Pan *1 y fruta  Kcal: 778 Lip.: 16,88 Prot.: 51,44 HC: 117,46	Garbanzos estofados Muslo de pollo asado  Pan *1 y yogur *7  Kcal: 993 Lip.: 36,32 Prot.: 65,01 HC: 92,89	Patatas con costilla Albóndigas de pescado *1, 3, 4  Pan *1 y fruta  Kcal: 627 Lip.: 13,38 Prot.: 30,54 HC: 91,80	Sopa de carne con fideo *1, 3 Lasaña de verduras *1, 3, 7  Pan *1 fruta  Kcal: 838,79 Lip.: 14,72 Prot.: 31,12 HC: 157,40	Ensaladilla rusa *3, 4, 12 Lirios a la gallega *4, 12  Pan *1 y yogur *7  Kcal: 520,18 Lip.: 13,42 Prot.: 37,78 HC: 57,61
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Crema de calabacín y puerro Estofado de cerdo *12  Pan *1 y fruta  Kcal: 1.070 Lip.: 48,74 Prot.: 45,06 HC: 107,86	Alubias estofadas Bacalao al horno en salsa de tomate *4  Pan *1 y fruta  Kcal: 738 Lip.: 6,87 Prot.: 50,12 HC: 127,92	Ensalada de pasta atún-queso *1, 3, 4, 7 Huevos cocidos con pisto *3, 12  Pan *1 y fruta  Kcal: 774 Lip.: 22,26 Prot.: 33,13 HC: 105,60	Lentejas estofadas Albóndigas de pescado a la gallega *1, 4  Pan *1 y yogur *7  Kcal: 577 Lip.: 7,52 Prot.: 28,75 HC: 91,99	Marmita de bonito *4 Muslo de pollo asado  Pan *1 y fruta  Kcal: 888 Lip.: 30,52 Prot.: 56,39 HC: 90,69	Garbanzos estofados Pudin de puerros *3, 7  Pan *1 fruta  Kcal: 1.022,27 Lip.: 45,20 Prot.: 31,97 HC: 116,33	

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, pimiento, tomate, cebolla, puerro, calabacín, acelga y escarola 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 IGP de Cantabria
- El cerdo del día 25 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 y cuajada 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