




Menú a domicilio de Septiembre

COMIDAS Y CENAS

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 *3, 4, 12 Merluza a la gallega con tomate asado *4 Pan *1 y fruta Kcal: 667 Lip.: 19,04 Prot.: 49,50 HC: 78,94	Fideuá de ave *12 Pudin de puerros con mayonesa *3, 7 Pan *1 fruta Kcal: 1047,99 Lip.: 43,68 Prot.: 32,84 HC: 125,53	Alubias estofadas Albóndigas mixtas en salsa encebollada *1, 3, 12 Pan *1 yogur *7 Kcal: 933,12 Lip.: 25,93 Prot.: 47,81 HC: 133,03
					Pastel de pollo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 831 Lip.: 12,99 Prot.: 36,93 HC: 129,99	Pizza de jamón y queso *1, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 353,11 Lip.: 5,79 Prot.: 12,67 HC: 60,38	Lirios a la gallega *4 Pan *1 y fruta Kcal: 796,34 Lip.: 20,94 Prot.: 23,93 HC: 153,27
	4	5	6	7	8	9	10
	Arroz con pisto de calabacín *12 Estofado de pavo con patatas *12 Pan *1 y fruta Kcal: 837 Lip.: 8,67 Prot.: 41,69 HC: 128,50	Alubias estofadas Bocartes rebozados *1, 3, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 771 Lip.: 13,14 Prot.: 35,68 HC: 113,24	Ensalada de pasta atún-queso *1, 3, 4, 7 Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y fruta Kcal: 1090 Lip.: 47,68 Prot.: 51,03 HC: 110,17	Lentejas estofadas Tortilla de patata *3 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 744 Lip.: 15,65 Prot.: 39,88 HC: 102,56	Patatas con costilla Pollo al chimichurri *12 Pan *1 y fruta Kcal: 854 Lip.: 36,24 Prot.: 41,05 HC: 132,84	Garbanzos estofados Lasaña de verduras *1, 7 Pan *1 fruta Kcal: 848,28 Lip.: 15,00 Prot.: 31,72 HC: 159,20	Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12 Bacalao al horno en salsa de tomate *4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 671,67 Lip.: 16,54 Prot.: 50,10 HC: 98,23
	Pastel de ternera *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 527 Lip.: 9,10 Prot.: 17,11 HC: 92,66	Huevos fritos con pisto y patatas *3 Pan *1 y fruta Kcal: 575 Lip.: 15,19 Prot.: 17,64 HC: 86,12	Contramuslo de pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 679 Lip.: 11,33 Prot.: 42,41 HC: 77,47	Albóndigas de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 646 Lip.: 18,03 Prot.: 36,10 HC: 77,21	Huevos con salsa de tomate *3 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 742 Lip.: 18,94 Prot.: 29,92 HC: 133,49	Hamburguesa completa de ternera con queso *1, 3, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 460,11 Lip.: 15,55 Prot.: 36,24 HC: 61,17	Lomo adobado Pan *1 fruta Kcal: 574,21 Lip.: 14,19 Prot.: 30,33 HC: 76,67

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

COMIDAS Y CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	11 Arroz frito cuatro delicias *1, 6 Estofado de pavo con patata *12 Pan *1 y fruta Kcal: 870 Lip.: 9,30 Prot.: 45,97 HC: 127,99	12 Garbanzos estofados Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 801 Lip.: 15,74 Prot.: 32,91 HC: 120,22	13 Ensaladilla rusa *3, 4, 12 Merluza a la gallega *4 Pan *1 y fruta Kcal: 702 Lip.: 18,94 Prot.: 48,92 HC: 77,62	14 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera en salsa encebollada *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 772 Lip.: 15,64 Prot.: 50,16 HC: 117,65	15 Pasta con salsa de tomate *1, 3 Bocartes rebozados *1, 3, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 810 Lip.: 15,49 Prot.: 31,15 HC: 166,38	16 Arroz negro *4, 12 Pudín de puerros *3, 7 Pan *1 fruta Kcal: 991,98 Lip.: 42,42 Prot.: 22,61 HC: 129,94	17 Alubias estofadas Pimientos rellenos de bacalao en salsa de tomate *1, 4, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 772,57 Lip.: 14,33 Prot.: 34,66 HC: 136,77
	Albóndigas de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 536 Lip.: 14,82 Prot.: 34,66 HC: 61,46	Pastel de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 487 Lip.: 6,44 Prot.: 11,76 HC: 91,07	Contramuslo de pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 679 Lip.: 11,33 Prot.: 42,41 HC: 77,47	Huevos cocidos con pisto *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 656 Lip.: 22,59 Prot.: 30,61 HC: 76,53	Muslo de pollo asado Pan *1 y yogur *7 Kcal: 876 Lip.: 43,41 Prot.: 57,95 HC: 77,97	Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 698,86 Lip.: 22,33 Prot.: 29,61 HC: 114,30	Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y fruta Kcal: 823,85 Lip.: 39,30 Prot.: 36,86 HC: 97,20
	18 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	19 Lentejas estofadas Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 788 Lip.: 13,35 Prot.: 35,81 HC: 120,08	20 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	21 Garbanzos estofados Muslo de pollo asado Pan *1 y yogur *7 Kcal: 993 Lip.: 36,32 Prot.: 65,01 HC: 92,89	22 Patatas con costilla Albóndigas de pescado *1, 3, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 627 Lip.: 13,38 Prot.: 30,54 HC: 91,80	23 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	24 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
	Bocartes rebozados *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 609 Lip.: 16,56 Prot.: 28,83 HC: 84,80	Pastel de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 462 Lip.: 5,36 Prot.: 11,41 HC: 88,22	Estofado de cerdo con patata *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 1047 Lip.: 51,82 Prot.: 51,60 HC: 86,38	Huevos aurora *3 Pan *1 y fruta Kcal: 495 Lip.: 11,49 Prot.: 17,56 HC: 74,66	Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 997 Lip.: 42,75 Prot.: 41,69 HC: 112,08	Pizza de pisto y atún *1, 4, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 698,86 Lip.: 22,33 Prot.: 29,61 HC: 114,30	Huevos fritos con pisto y patatas *3 Pan *1 y fruta Kcal: 596,73 Lip.: 14,95 Prot.: 20,64 HC: 87,57

Menú a domicilio de Septiembre

COMIDAS Y CENAS

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
	25	26	27	28	29	30	
	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 Pudín de puerros *3, 7 Pan *1 fruta Kcal: 1.022,27 Lip.: 45,20 Prot.: 31,97 HC: 116,33	
	Contramuslo de pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 679 Lip.: 11,33 Prot.: 42,41 HC: 77,47	Pastel de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 465 Lip.: 5,60 Prot.: 12,29 HC: 88,51	Estofado de pavo con patata *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 747 Lip.: 13,63 Prot.: 46,52 HC: 88,65	Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y fruta Kcal: 921 Lip.: 47,11 Prot.: 41,26 HC: 77,78	Huevos fritos con pisto y patatas *3 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 768 Lip.: 18,73 Prot.: 25,16 HC: 124,65	Hamburguesa de ternera con queso *1, 3, 7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 451,59 Lip.: 15,46 Prot.: 35,75 HC: 60,21	

- 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 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.


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