

Menú de Septiembre

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
				Patatas con costilla	Salmorejo *1, 12	Ensaladilla rusa *3, 4, 12
				Pollo al chimichurri *12	Lasaña de verduras *1, 3, 7	Bacalao al horno en salsa de tomate *4
				Pan *1 fruta	Pan *1 fruta	Pan *1 y flan de vainilla *7
				Kcal: 854 Lip.: 36,24 Prot.: 41,05 HC: 132,84	Kcal: 746,15 Lip.: 15,81 Prot.: 22,02 HC: 145,84	Kcal: 671,67 Lip.: 16,54 Prot.: 50,10 HC: 98,23
				Arroz con pisto de calabacín *12	Hamburguesa de ternera con queso *1, 3, 7	Crema de verduras
				Huevos con salsa de tomate *3		Lomo adobado
				Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta
				Kcal: 742 Lip.: 18,94 Prot.: 29,92 HC: 133,49	Kcal: 460,11 Lip.: 15,55 Prot.: 36,24 HC: 61,17	Kcal: 574,21 Lip.: 14,19 Prot.: 30,33 HC: 76,67
4	5	6	7	8	9	10
Arroz frito cuatro delicias *1, 6	Garbanzos estofados	Ensaladilla rusa *3, 4, 12	Lentejas estofadas	Pasta con salsa de tomate *1, 3	Arroz negro *4, 12	Ensalada de alubias a la vinagreta *4, 12
Estofado de pavo con patata *12	Tortilla de patata *3	Merluza a la gallega *4	Albóndigas de ternera en salsa encebollada *1, 3, 12	Bocartes rebozados *1, 3, 4	Pudin de puerros *3, 7	Pimientos rellenos de bacalao en salsa de tomate *1, 4, 7
Pan *1 y fruta	Pan *1 y fruta	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 fruta	Pan *1 y yogur *7
Kcal: 870 Lip.: 9,30 Prot.: 45,97 HC: 127,99	Kcal: 801 Lip.: 15,74 Prot.: 32,91 HC: 120,22	Kcal: 702 Lip.: 18,94 Prot.: 48,92 HC: 77,62	Kcal: 772 Lip.: 15,64 Prot.: 50,16 HC: 117,65	Kcal: 810 Lip.: 15,49 Prot.: 31,15 HC: 166,38	Kcal: 991,98 Lip.: 42,42 Prot.: 22,61 HC: 129,94	Kcal: 640,41 Lip.: 17,38 Prot.: 29,05 HC: 111,26
Judías verdes al pimentón	Vichyssoise *7	Acelgas con patata *12	Ensalada de patata con atún *4	Repollo rehogado *12	Crema de verduras	Coliflor con salsa de tomate
Albóndigas de pescado en salsa verde *1, 3, 4, 12	Pastel de ternera *12	Contramuslo de pollo al chilindrón *12	Huevos cocidos con pisto *3, 12	Muslo de pollo asado	Pizza de pisto y atún *1, 4, 7, 12	Jamón asado en salsa de verduras *12
Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 fruta
Kcal: 536 Lip.: 14,82 Prot.: 34,66 HC: 61,46	Kcal: 487 Lip.: 6,44 Prot.: 11,76 HC: 91,07	Kcal: 679 Lip.: 11,33 Prot.: 42,41 HC: 77,47	Kcal: 656 Lip.: 22,59 Prot.: 30,61 HC: 76,53	Kcal: 876 Lip.: 34,41 Prot.: 57,95 HC: 77,97	Kcal: 698,86 Lip.: 22,33 Prot.: 29,61 HC: 114,30	Kcal: 823,85 Lip.: 39,30 Prot.: 36,86 HC: 97,20

Menú 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
	11	12	13	14	15	16	17
	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: 736,65 Lip.: 15,52 Prot.: 21,43 HC: 144,04	Ensaladilla rusa *3, 4, 12 Lirios a la gallega *4, 12 Pan *1 y flan de vainilla *7 Kcal: 520,18 Lip.: 13,42 Prot.: 37,78 HC: 57,61
	Judías verdes al pimentón Bocartes rebozados *1,3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 609 Lip.: 16,56 Prot.: 28,83 HC: 84,80	Vichyssoise *7 Pastel de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 462 Lip.: 5,36 Prot.: 11,41 HC: 88,22	Acelgas con patata *12 Estofado de cerdo con patata *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 1.047 Lip.: 51,82 Prot.: 51,60 HC: 86,38	Ensalada de patata con atún *4 Huevos con salsa aurora *3 Pan *1 y fruta Kcal: 495 Lip.: 11,49 Prot.: 17,56 HC: 74,66	Arroz con pisto de calabacín *12 Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 997 Lip.: 42,75 Prot.: 41,69 HC: 112,08	Crema de verduras 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	Repollo rehogado *12 Huevos fritos con pisto y patatas *3 Pan *1 y fruta Kcal: 596,73 Lip.: 14,95 Prot.: 20,64 HC: 87,57
	18	19	20	21	22	23	24
	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	Ensaladilla rusa *3, 4, 12 Merluza al horno *4 Pan *1 yogur *7 Kcal: 708,14 Lip.: 18,22 Prot.: 54,98 HC: 77,81
	Acelgas con patata *12 Contramuslo de pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 679 Lip.: 11,33 Prot.: 42,41 HC: 77,47	Judías verdes al pimentón Pastel de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 465 Lip.: 5,60 Prot.: 12,29 HC: 88,51	Vichyssoise *7 Estofado de pavo con patata *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 747 Lip.: 13,63 Prot.: 46,52 HC: 88,65	Ensalada de patata con atún Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y fruta Kcal: 921 Lip.: 47,11 Prot.: 41,26 HC: 77,78	Arroz con pisto de calabacín *12 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	Coliflor con salsa de tomate Huevos cocidos en salsa aurora *3 Pan *1 y fruta Kcal: 565,88 Lip.: 13,74 Prot.: 25,57 HC: 98,52

Menú 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
25	26	27	28	29	30	
Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo asado *12 Pan *1 y fruta Kcal: 973 Lip.: 31,53 Prot.: 50,13 HC: 157,21	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 Huevos cocidos con pisto *3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 753 Lip.: 21,69 Prot.: 40,09 HC: 90,87	Judías verdes guisadas con patata y zanahoria Estofado de pavo con patata *12 Pan *1 y fruta Kcal: 764 Lip.: 11,91 Prot.: 42,85 HC: 157	Sopa de carne con fideo *1, 3 Lasaña de verduras *1, 3, 7 Pan *1 fruta Kcal: 736,65 Lip.: 15,52 Prot.: 21,43 HC: 144,04	
Judías verdes al pimentón *12 Bocartes rebozados *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 609 Lip.: 16,56 Prot.: 28,83 HC: 84,80	Vichyssoise *7 Pastel de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 462 Lip.: 5,36 Prot.: 11,41 HC: 88,22	Acelgas con patata *12 Estofado de cerdo con patata *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 1.047 Lip.: 51,82 Prot.: 51,60 HC: 86,38	Ensalada de patata con atún *4 Wok de ternera *1, 6, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 495 Lip.: 11,49 Prot.: 17,56 HC: 74,66	Arroz con pisto de calabacín *12 Lirios a la gallega *4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 1.021 Lip.: 43,82 Prot.: 42,04 HC: 114,93	Crema de verduras Pizza de pisto y atún *1, 4, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 627,61 Lip.: 21,46 Prot.: 27,86 HC: 100,30	

- 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 18 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

*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