





# 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
							<b>1</b>
							Lentejas ecológicas estofadas con chorizo Albóndigas mixtas a la jardinera *1, 3  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7  Kcal: 678,61 Lip.: 19,50 Prot.: 41,01 HC: 93,24
							Tiburones a la carbonara *1, 3 Tortilla francesa con queso *3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 888 Lip.: 32 Prot.: 42 HC: 102
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	Arroz con pisto de calabacín Jamón asado en salsa de mostaza *10, 12  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 945 Lip.: 39,65 Prot.: 36,12 HC: 107,15	Garbanzos ecológicos estofados con chorizo Empanada boloñesa *1, 12  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 801 Lip.: 20,55 Prot.: 34,46 HC: 110,78	Pasta con salsa de tomate *1, 3 Tortilla de patata *3  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 637 Lip.: 3,96 Prot.: 17,79 HC: 126,79	Fideuá marinera *1, 2, 3, 4, 12, 14 Albóndigas mixtas en salsa española con patatas *1, 3, 5, 6, 8, 10, 11  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7  Kcal: 885 Lip.: 25,89 Prot.: 44,61 HC: 115,17	Ensaladilla rusa *3, 4  Pizza de jamón y queso *1, 7  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 460 Lip.: 8,09 Prot.: 16,01 HC: 74,47	Salmorejo *1, 5, 6, 8, 11  Arroz con salsa de tomate  Pan *1, 5, 6, 8, 11 fruta  Kcal: 424,59 Lip.: 7,04 Prot.: 29,75 HC: 61,91	Judías verdes guisadas con patata y zanahoria Lasaña de verduras *1, 3, 7  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7  Kcal: 667,44 Lip.: 16,24 Prot.: 25,30 HC: 101,71
	Pasta con tomate *1, 3 Muslo de pollo asado al chilindrón con patatas  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7  Kcal: 880 Lip.: 33,72 Prot.: 54,51 HC: 83,86	Crema de verduras Salchichas de ternera en salsa encebollada con patatas *12  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 944 Lip.: 53,34 Prot.: 33,97 HC: 77,15	Arroz con pollo y salsa de tomate Wok de cerdo *1, 6  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7  Kcal: 991 Lip.: 39,17 Prot.: 40,21 HC: 117,56	Crema de calabacín Revuelto de jijas y patatas *3  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 431 Lip.: 7,73 Prot.: 13,24 HC: 73,02	Sopa de carne con fideo *1, 3 Contramuslo de pollo al ajillo  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7  Kcal: 705 Lip.: 18,33 Prot.: 43,13 HC: 68,72	Menestra de verduras con refrito Huevos fritos con pisto y patatas *3  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7  Kcal: 633,25 Lip.: 20,04 Prot.: 25,88 HC: 81,82	Puré especial  Hamburguesa de ternera con queso *3, 7  Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta  Kcal: 603,30 Lip.: 13,99 Prot.: 40,77 HC: 74,68

# Menú a domicilio 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

## COMIDAS Y CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	<b>9</b> Lentejas ecológicas de León estofadas con chorizo Pollo al chimichurri con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 911 Lip.: 31,26 Prot.: 44,99 HC: 128,61	<b>10</b> Pasta con salsa de tomate y queso *1, 3, 7 Jamón asado en salsa de mostaza con patatas *10, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 1043 Lip.: 43,57 Prot.: 43,71 HC: 114,25	<b>11</b> Patatas guisadas con verduras Huevos gratinados con bechamel y tomate *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 728 Lip.: 30,67 Prot.: 34,47 HC: 75,83	<b>12</b> Arroz cuatro delicias *6 Salmón al horno con patata panadera *4 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 518 Lip.: 6,29 Prot.: 18,47 HC: 99,61	<b>13</b> Pasta con salsa de tomate *1, 3 Tortilla de patata *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 637 Lip.: 3,96 Prot.: 17,79 HC: 126,79	<b>14</b> Crema de calabacín Bacalao al horno *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 459,03 Lip.: 3,54 Prot.: 36,74 HC: 66,13	<b>15</b> Garbanzos ecológicos estofados con chorizo Albóndigas mixtas a la jardinera *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de vainilla *3, 7 Kcal: 788,88 Lip.: 22,66 Prot.: 39,05 HC: 115,18
	Arroz con salchichas y salsa de tomate Revuelto de bacalao y pimiento *3, 4 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 659 Lip.: 9,68 Prot.: 24,74 HC: 116,15	Crema de verduras Wok de ternera *1, 6 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 697 Lip.: 21,82 Prot.: 42,17 HC: 75,83	Pasta con pisto *1, 3 Muslo de pollo asado con patatas Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 964 Lip.: 24,39 Prot.: 51,19 HC: 131,01	Crema de verduras Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 469 Lip.: 12,92 Prot.: 17,13 HC: 71,73	Sopa de ave con fideo *1, 3 Hamburguesa de pollo con quinoa y salsa de kétchup casera *1, 3, 12 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 467 Lip.: 9,30 Prot.: 28,86 HC: 58,52	Arroz con salsa de tomate Fajitas de pollo *1 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 754,34 Lip.: 15,31 Prot.: 35,22 HC: 106,42	Pasta a la carbonara *1, 3, 6, 7 Tortilla francesa con queso *3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 683,91 Lip.: 18,48 Prot.: 24,94 HC: 100,62
	<b>16</b> Arroz con salsa de tomate casera Muslo de pollo al horno con patatas dado Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 841 Lip.: 18,35 Prot.: 39,94 HC: 124,49	<b>17</b> Crema de calabacín Empanada boloñesa *1,12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 585 Lip.: 14,94 Prot.: 20,64 HC: 87,61	<b>18</b> Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 633 Lip.: 7,25 Prot.: 27,45 HC: 106,08	<b>19</b> Pasta con salsa de tomate *1, 3 Merluza en salsa marinera y pisto de calabacín *1, 4, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y natillas de vainilla artesanas *7 Kcal: 685 Lip.: 10,78 Prot.: 44,60 HC: 116,48	<b>20</b> Garbanzos estofados Hamburguesa de ternera en salsa barbacoa *1, 3, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 523 Lip.: 5,82 Prot.: 18,97 HC: 90,38	<b>21</b> Coliflor gratinada con tomate *7, 8 Estofado de ave Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 708,65 Lip.: 11,96 Prot.: 44,72 HC: 82,65	<b>22</b> Ensaladilla rusa *3, 4 Merluza rebozada *1, 4 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 726,90 Lip.: 20,71 Prot.: 56,49 HC: 90,12
	Sopa juliana Filete de lomo adobado en salsa española *1 Pan *1,5,6,8,11 y yogur Kcal: 542 Lip.: 17,80 Prot.: 34 HC: 59,96	Repollo rehogado Salchichas de ternera en salsa encbollada con patatas dado *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 861 Lip.: 45,47 Prot.: 30,28 HC: 75,96	Sopa de pescado con arroz *4 Jamón asado en salsa de mostaza *10, 12 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 850 Lip.: 42,51 Prot.: 39,25 HC: 76,62	Vichyssoise *7 Huevos cocidos con pisto y puré de patata *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 643 Lip.: 18,22 Prot.: 25,84 HC: 84,92	Judías verdes guisadas con patata al pimentón Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 523 Lip.: 17,42 Prot.: 23,50 HC: 71,55	Sopa de pollo maravilla *1, 3 Tortilla de patata *3 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 476,13 Lip.: 6,95 Prot.: 17,11 HC: 84,32	Crema de verduras Pollo al ajillo Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 841,69 Lip.: 26,78 Prot.: 49,25 HC: 72,35

# Menú a domicilio de Septiembre

depersonas   
cocinando con sentido

## COMIDAS Y CENAS

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>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
	Pasta a la boloñesa *1, 3 Salmón al horno con patata panadera *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 600 Lip.: 7,34 Prot.: 21,84 HC: 112,37	Lentejas estofadas con chorizo Muslo de pollo asado al chilindrón Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 792 Lip.: 19,85 Prot.: 53,05 HC: 91,86	Judías verdes con patata y zanahoria Huevos gratinados con bechamel y tomate *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 620 Lip.: 22,90 Prot.: 27,71 HC: 73,64	Patatas con costilla Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 647 Lip.: 18,08 Prot.: 41,94 HC: 80,62	Alubias con chorizo Tortilla de patata *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 636 Lip.: 7,01 Prot.: 24,74 HC: 105,63	Arroz negro *4, 14 Merluza rebozada *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 631,83 Lip.: 10,74 Prot.: 13,35 HC: 116,69	Pasta con salsa de tomate *1, 3 Pudin de verduras *7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de vainilla *7 Kcal: 687,81 Lip.: 20,79 Prot.: 51,69 HC: 86,81
	Crema de verduras Tortilla francesa con salsa de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 412 Lip.: 7,66 Prot.: 13,78 HC: 69,70	Arroz con pisto de calabacín Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 664 Lip.: 10,42 Prot.: 31,68 HC: 117,72	Sopa de carne con fideo *1, 3 Empanada boloñesa *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 639 Lip.: 18,71 Prot.: 26,42 HC: 89,43	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo con piperrada Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 612 Lip.: 22,89 Prot.: 20,45 HC: 78,96	Sopa castellana *1 Estofado de cerdo con patata *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 1015 Lip.: 51,82 Prot.: 50,07 HC: 85,37	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con patata panadera Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 731,73 Lip.: 11,91 Prot.: 45,04 HC: 85,77	Menestra de verduras al pimentón Huevos aurora *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 563,34 Lip.: 15,77 Prot.: 25,63 HC: 71,21
	<b>30</b>						
	Crema de verduras Jamón asado en salsa de mostaza con patata *10, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 821 Lip.: 39,85 Prot.: 34,35 HC: 76,52						
	Sopa de pescado con arroz Salchichas de ternera en salsa encebollada con patata *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 900 Lip.: 48,93 Prot.: 31,97 HC: 81,52						

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, acelga, pimiento, tomate y lechuga son de los huertos ecológicos de AMPROS (*Depersonas cultivando tu bienestar*)
- El pescado que servimos es de pesca sostenible y preferentemente de temporada
- La ternera es IGP de Cantabria
- 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
- Las natillas, flan y arroz con leche están hechos en nuestras cocinas
- El aceite de oliva es nuestro gran aliado
- 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 el departamento de Nutrición de AMPROS

\*Valores nutricionales estimados



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

**ampros**   
creando  
oportunidades  
para las personas