

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
						1
						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
2	3	4	5	6	7	8
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
9	10	11	12	13	14	15
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	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	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	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	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	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	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

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
16	17	18	19	20	21	22
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	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	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	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	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	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	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
23	24	25	26	27	28	29
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
30						
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	<ul style="list-style-type: none"> - Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica - Este mes, acelga, pimiento, tomate y lechuga son de los huertos ecológicos de AMPROS (<i>Depersonas cultivando tu bienestar</i>) - 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 					<p>Menú supervisado por el departamento de Nutrición de AMPROS</p> <p>*Valores nutricionales estimados</p> <p>**Ocasionalmente, puede existir modificación en el menú por no disposición de producto fresco y de temporada.</p>



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

ampros 
creando
oportunidades
para las personas