





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
							1 Judías verdes guisadas con patata y zanahoria al pimentón Lasaña de verduras *1, 3, 6, 7, 10 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 668,40 Lip.:16,26 Prot.: 25,25 HC: 124,81
							Hamburguesa completa de ternera con queso y complemento de lechuga, cebolla y rodaja de tomate *3, 7 Pan *1,5,6,8,11 y fruta Kcal: 463,48 Lip.: 12,69 Prot.: 37,34 HC: 47,52
	2	3	4	5	6	7	8
	Lentejas ecológicas estofadas con chorizo Muslo de pollo al chimi-churri con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 870 Lip.: 30,19 Prot.: 44,09 HC: 122,13	Pasta con salsa de tomate y queso *1, 3, 7 Jamón asado en salsa de mostaza con patata *10, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 1043 Lip.: 43,57 Prot.: 43,71 HC: 114,25	Ensalada de patata con atún *4 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 *1, 6 Salmón al horno con patata panadera *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7 Kcal: 518 Lip.: 6,29 Prot.: 18,47 HC: 99,61	Ensalada de pasta con salsa rosa *1, 3 Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 654 Lip.: 5,00 Prot.: 18,16 HC: 128,10	Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Bacalao al horno *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 527,28 Lip.: 3,78 Prot.: 38,71 HC: 80,16	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: 587 Lip.: 8,81 Prot.: 22,99 HC: 102,15	Ensalada mixta vegetal Wok de ternera *1, 6 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 472 Lip.: 11,03 Prot.: 30,21 HC: 56,48	Pasta con pisto *1, 3 Muslo de pollo asado con patata Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 964 Lip.: 24,39 Prot.: 51,19 HC: 131,01	Crema de verduras con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 510 Lip.: 13,07 Prot.: 18,30 HC: 80,43	Hamburguesa completa de pollo y quinoa con kétchup artesano y complemento de lechuga, cebolla y rodaja de tomate *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 480 Lip.: 9,42 Prot.: 29,61 HC: 60,14	Ensalada de arroz *4 Fajitas de pollo *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 757,34 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
							
							

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
	9	10	11	12	13	14	15
	Arroz con salsa de tomate casera Muslo de pollo al horno con patata Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 841 Lip.: 18,35 Prot.: 39,94 HC: 124,49	Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Empanada boloñesa *1, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 653 Lip.: 15,19 Prot.: 22,61 HC: 101,63	Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 650 Lip.: 8,29 Prot.: 27,83 HC: 107,39	Pasta con salsa de tomate *1, 3 Merluza en salsa marinera *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 ecológicos de León estofados Hamburguesa de ternera en salsa barba-coa con ensalada de lechuga y zanahoria *1, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 603 Lip.: 8,66 Prot.: 22 HC: 99,38	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 y rodaja de tomate *1, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 744,12 Lip.: 21,75 Prot.: 56,87 HC: 91,44
	Sopa juliana Filete de lomo adobado en salsa española *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 542 Lip.: 17,80 Prot.: 34 HC: 59,96	Repollo rehogado Salchichas de ternera en salsa encebollada con patatas *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	Ensalada mixta vegetal Pollo al ajillo Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 616,69 Lip.: 15,99 Prot.: 37,28 HC: 53
	16 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	17 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	18 Judías verdes con patata y zanahoria Huevos gratinados con bechamel y tomate con ensalada de lechuga y zanahoria *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 647 Lip.: 25,01 Prot.: 28,20 HC: 74,69	19 Patatas con costilla Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7 Kcal: 647 Lip.: 18,08 Prot.: 41,94 HC: 80,62	20 Alubias con chorizo Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 653 Lip.: 8,05 Prot.: 25,12 HC: 106,95	21 Arroz negro *4, 14 Merluza rebozada y mayonesa *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 936,20 Lip.: 34,87 Prot.: 46,62 HC: 121,62	22 Ensalada de patata con atún *4 Pudin de verduras con salsa de tomate natural *7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de vainilla *7 Kcal: 641,79 Lip.: 22,57 Prot.: 20,04 HC: 144,48
	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	Ensalada mixta vegetal Jamoncitos de pollo con piperrada Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 387 Lip.: 12,10 Prot.: 8,48 HC: 59,61	Sopa castellana *1, 5, 6, 8, 11 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 patatas Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 650,31 Lip.: 11,97 Prot.: 42,64 HC: 68,04	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

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
	23	24	25	26	27	28	29
	<p>Crema de verduras con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Jamón asado en salsa de mostaza con patatas dado *10, 12</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 822 Lip.: 38,93 Prot.: 34,62 HC: 78,74</p>	<p>Arroz cuatro delicias *6</p> <p>Merluza al horno con salsa de tomate *4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 676 Lip.: 9,56 Prot.: 37,01 HC: 111,05</p>	<p>Garbanzos ecológicos de León estofados</p> <p>Hamburguesa de pollo y quinoa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 773 Lip.: 12,33 Prot.: 39,78 HC: 108,03</p>	<p>Marmita de bonito *4</p> <p>Huevos cocidos con pisto *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y natillas de vainilla artesanas *3, 7</p> <p>Kcal: 699 Lip.: 21,35 Prot.: 35,64 HC: 84,08</p>	<p>Lentejas ecológicas de León estofadas</p> <p>Albóndigas de merluza y bonito en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate *1, 3, 4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 726 Lip.: 11,71 Prot.: 46,49 HC: 106,64</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Empanada boloñesa *1</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 585,06 Lip.: 14,94 Prot.: 20,64 HC: 87,61</p>	<p>Ensalada de alubias a la vinagreta *4, 12</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 489,40 Lip.: 18,92 Prot.: 16,46 HC: 61,16</p>
	<p>Sopa de pescado con arroz *4</p> <p>Salchichas de ternera en salsa encebollada con patatas *12</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 900 Lip.: 48,93 Prot.: 31,97 HC: 81,52</p>	<p>Judías verdes con patata y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con queso *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 425 Lip.: 9,79 Prot.: 14,55 HC: 66,11</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Muslo de pollo con patatas</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 960 Lip.: 25,64 Prot.: 46,68 HC: 132,72</p>	<p>Puré especial</p> <p>Filete de lomo adobado en salsa española con patatas *1</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 613 Lip.: 15,80 Prot.: 31,70 HC: 81,27</p>	<p>Pasta con pisto *1, 3</p> <p>Pudin de verduras *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 748 Lip.: 14,61 Prot.: 23,99 HC: 127,05</p>	<p>Sopa de carne con fideo *1, 3</p> <p>Hamburguesa de ternera con patatas *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 533,62 Lip.: 13,94 Prot.: 40,38 HC: 60,96</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 423,69 Lip.: 3,67 Prot.: 10,23 HC: 82,41</p>
	30	<div data-bbox="537 997 1400 1500" data-label="Text"> <p>- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica</p> <p>- Este mes, acelga, tomate, pimiento y lechuga son de los huertos ecológicos de AMPROS (<i>Depersonas cultivando tu bienestar</i>)</p> <p>- El pescado que servimos es de pesca sostenible y preferentemente de temporada</p> <p>- La ternera es IGP de Cantabria</p> <p>- Todos los huevos son camperos</p> <p>- Todas las salsas son caseras, no son industriales</p> <p>- Los platos que lleven leche o bechamel, esta será con leche eco</p> <p>- Tanto el yogur como el queso son locales y artesanos</p> <p>- Las natillas, flan y arroz con leche están hechos en nuestras cocinas</p> <p>- El aceite de oliva es nuestro gran aliado</p> <p>- Buscamos siempre producto de cercanía, mejor si es de Cantabria</p> <p>*Ocasionalmente, puede existir modificación en el menú por no disposición de producto fresco y de temporada.</p> </div>					
	<p>Pasta con salsa de tomate *1, 3</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo con patata</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 856 Lip.: 15,13 Prot.: 44,38 HC: 113,45</p>						
	<p>Menestra de verduras al pimentón</p> <p>Estofado de cerdo con patata *12</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 1018 Lip.: 52,88 Prot.: 52,12 HC: 79,90</p>						

Menú supervisado por el departamento de Nutrición de AMPROS

*Valores nutricionales estimados



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

f /cateringdepersonascocinandoconsentido

ampros 
creando oportunidades para las personas