

# 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
						<p>Judías verdes guisadas con patata y zanahoria al pimentón</p> <p>Lasaña de verduras *1, 3, 6, 7, 10</p> <p>Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 668,40 Lip.:16,26 Prot.: 25,25 HC: 124,81</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>Lentejas ecológicas estofadas con chorizo</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con patatas *12</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 870 Lip.: 30,19 Prot.: 44,09 HC: 122,13</p>	<p>Pasta con salsa de tomate y queso *1, 3, 7</p> <p>Jamón asado en salsa de mostaza con patata *10, 12</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 1043 Lip.: 43,57 Prot.: 43,71 HC: 114,25</p>	<p>Ensalada de patata con atún *4</p> <p>Huevos gratinados con bechamel y tomate *1, 3, 7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 728 Lip.: 30,67 Prot.: 34,47 HC: 75,83</p>	<p>Arroz cuatro delicias *1, 6</p> <p>Salmón al horno con patata panadera *4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7</p> <p>Kcal: 518 Lip.: 6,29 Prot.: 18,47 HC: 99,61</p>	<p>Ensalada de pasta con salsa rosa *1, 3</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 654 Lip.: 5,00 Prot.: 18,16 HC: 128,10</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Bacalao al horno *4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 527,28 Lip.: 3,78 Prot.: 38,71 HC: 80,16</p>	<p>Garbanzos ecológicos estofados con chorizo</p> <p>Albóndigas mixtas a la jardinera *1</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de vainilla *3, 7</p> <p>Kcal: 788,88 Lip.: 22,66 Prot.: 39,05 HC: 115,18</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Muslo de pollo al horno con patata</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 841 Lip.: 18,35 Prot.: 39,94 HC: 124,49</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Empanada boloñesa *1, 12</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 653 Lip.: 15,19 Prot.: 22,61 HC: 101,63</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 650 Lip.: 8,29 Prot.: 27,83 HC: 107,39</p>	<p>Pasta con salsa de tomate *1, 3</p> <p>Merluza en salsa marinera *1, 4, 12</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y natillas de vainilla artesanas *7</p> <p>Kcal: 685 Lip.: 10,78 Prot.: 44,60 HC: 116,48</p>	<p>Garbanzos ecológicos de León estofados</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa barba-coa con ensalada de lechuga y zanahoria *1, 7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 603 Lip.: 8,66 Prot.: 22 HC: 99,38</p>	<p>Coliflor gratinada con tomate *7, 8</p> <p>Estofado de ave</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 708,65 Lip.: 11,96 Prot.: 44,72 HC: 82,65</p>	<p>Ensaladilla rusa *3, 4</p> <p>Merluza rebozada y rodaja de tomate *1, 4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 744,12 Lip.: 21,75 Prot.: 56,87 HC: 91,44</p>

# Menú 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 Cacahuetes 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>16</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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> Ensalada de patata con atún *4 Pudín 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
<b>23</b> Crema de verduras con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Jamón asado en salsa de mostaza con patatas dado *10, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 822 Lip.: 38,93 Prot.: 34,62 HC: 78,74	<b>24</b> Arroz cuatro delicias *6 Merluza al horno con salsa de tomate *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 676 Lip.: 9,56 Prot.: 37,01 HC: 111,05	<b>25</b> Garbanzos ecológicos de León estofados Hamburguesa de pollo y quinoa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 773 Lip.: 12,33 Prot.: 39,78 HC: 108,03	<b>26</b> Marmita de bonito *4 Huevos cocidos con pisto *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y natillas de vainilla artesanas *3, 7 Kcal: 699 Lip.: 21,35 Prot.: 35,64 HC: 84,08	<b>27</b> Lentejas ecológicas de León estofadas Albóndigas de merluza y bonito en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 726 Lip.: 11,71 Prot.: 46,49 HC: 106,64	<b>28</b> Crema de calabacín Empanada boloñesa *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 585,06 Lip.: 14,94 Prot.: 20,64 HC: 87,61	<b>29</b> Ensalada de alubias a la vinagreta *4, 12 Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 489,40 Lip.: 18,92 Prot.: 16,46 HC: 61,16
<b>30</b> Pasta con salsa de tomate *1, 3 Contramuslo de pollo al ajillo con patata Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 856 Lip.: 15,13 Prot.: 44,38 HC: 113,45	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 10px;"> <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>- La mayoría del pescado que cocinamos es fresco y de la lonja de Santander</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 y cuajada son locales y artesanos</p> <p>- Sólo utilizamos aceite de oliva vígen extra en nuestras cocinas</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>					


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