





Menú de Noviembre

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	2	3
					Garbanzos estofados Albóndigas de ternera en salsa de tomate con patatas Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 574 Lip.: 6,02 Prot.: 19,38 HC: 95,49	Vichyssoise *7 Chuleta de Sajonia con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 705,42 Lip.: 30,21 Prot.: 26,73 HC: 76,37	Arroz caldoso con mejillones *4, 12, 14 Merluza al horno con salsa de tomate *4 Pan *1,5,6,8,11 y flan de huevo *3, 7 Kcal: 743,28 Lip.:12,02 Prot.: 38,57 HC: 122,94
					Sopa de pescado con arroz *4 Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 539 Lip.: 16,55 Prot.: 22,91 HC: 78,31	Menestra de verduras al pimentón Tortilla francesa con queso *3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 707,13 Lip.: 28,69 Prot.: 39,38 HC: 68,08	Crema de verduras Pollo al ajillo Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 653,14 Lip.: 14,59 Prot.: 37,33 HC: 66,81
	4	5	6	7	8	9	10
	Lentejas eco de León guisadas Estofado de pavo a la jardinera Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 749 Lip.: 7,72 Prot.: 44,71 HC: 101,71	Patatas guisadas con verdura Merluza en salsa verde con guisantes *1, 4, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 630 Lip.: 10,41 Prot.: 33,70 HC: 103,75	Alubias eco estofadas Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 765 Lip.: 14,96 Prot.: 32,53 HC: 110,77	Arroz con pavo y verduras Albóndigas de merluza y atún en salsa de tomate con patatas *1, 3, 4 Pan *1,5,6,8,11 y yogur eco pasiego *7 Kcal: 776 Lip.: 15,72 Prot.: 47,61 HC: 102,62	Crema de calabaza con picatostes *1,5,6,8,11 Huevos en salsa de tomate y atún y ensalada de lechuga y zanahoria *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 610 Lip.: 18,37 Prot.: 25,78 HC: 77,69	Pasta con pisto *1, 3 Pudín de merluza y bacalao *3, 4, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 814,99 Lip.: 18,68 Prot.: 37,54 HC: 118,48	Crema de puerros Pizza de jamón y queso *1, 7 Pan *1,5,6,8,11 y cuajada Kcal: 293,90 Lip.: 2,51 Prot.: 8,35 HC: 56,56
	Sopa de pescado con arroz *4 Revuelto de champiñón y queso *3, 7 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 799 Lip.: 33,31 Prot.: 44,27 HC: 76,32	Arroz con salchichas y salsa de tomate Bocartes rebozados *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 709 Lip.: 12,08 Prot.: 23,52 HC: 123,41	Judías verdes guisadas con patata al pimentón Empanada de verduras *1, 3 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 554 Lip.: 15,36 Prot.: 19,18 HC: 81,39	Sopa castellana *1, 3 Wok de cerdo *1, 6 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 786 Lip.: 36,92 Prot.: 36,48 HC: 73,23	Caldo de pollo Hamburguesa completa de ternera con queso con lechuga, tomate y cebolla *3, 7 Pan *1,5,6,8,11 y yogur *7 Kcal: 537 Lip.: 17,07 Prot.: 43,68 HC: 51,54	Acelgas con patata y refrito *12 Jamoncitos de pollo con patata Pan *1,5,6,8,11 y bizcocho casero *1, 3, 7 Kcal: 408,33 Lip.: 10,01 Prot.: 10,80 HC: 61,24	Sopa de carne con fideo *1, 3 Revuelto de bacalao y pimienta *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 564,71 Lip.: 16,48 Prot.: 31,22 HC: 67,89

Menú de Noviembre

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
	Menestra de verduras al pimentón Muslo de pollo asado al chilindrón Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 598 Lip.: 17,37 Prot.: 39,02 HC: 65,55	Lentejas ecológicas de León estofadas Estofado de cerdo con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 1136 Lip.: 48,26 Prot.: 58,81 HC: 108,06	Pasta con salsa de tomate y queso *1, 3, 7 Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera y ensalada de lechuga y maíz *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 735 Lip.: 12,77 Prot.: 41,26 HC: 113,09	Garbanzos ecológicos de León estofados Tortilla de patata con boloñesa *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y natillas de vainilla artesanas *3, 7 Kcal: 896 Lip.: 23,64 Prot.: 45,70 HC: 114,90	Patatas a la riojana Salmón al horno con patata panadera y ensalada de lechuga y zanahoria *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 793 Lip.: 28,32 Prot.: 43,33 HC: 90,52	Acelgas con bechamel *1, 7 Estofado de pavo Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 628,52 Lip.: 13,27 Prot.: 32,22 HC: 71,32	Judías verdes con patata y zanahoria Lasaña de ternera IGP de Cantabria *1, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y arroz con leche *3, 7 Kcal: 818,47 Lip.: 23,29 Prot.: 35,50 HC: 113,31
	Crema de zanahoria Bacalao al horno en salsa de tomate natural *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 631 Lip.: 12,81 Prot.: 48,39 HC: 82,22	Sopa de pescado con arroz *4 Tortilla paisana *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 336 Lip.: 2,03 Prot.: 7,83 HC: 68,97	Crema de verduras Wok de ternera *1, 6 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 577 Lip.: 13,80 Prot.: 36,12 HC: 73,94	Pasta con pisto *1, 3 Contramuslo de pollo al horno Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 821 Lip.: 7,54 Prot.: 45,49 HC: 116,30	Sopa de pollo maravilla *1, 3 Pizza de pisto y atún *1, 4, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 521 Lip.: 16,19 Prot.: 24 HC: 73,63	Arroz con salsa de tomate casera Huevos fritos y patatas *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 848,47 Lip.: 20,10 Prot.: 26,45 HC: 136,29	Sopa juliana Quesadilla de pollo con lechuga, rodaja de tomate y cebolla *7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 534,92 Lip.: 10,54 Prot.: 32,63 HC: 58,63
	18	19	20	21	22	23	24
	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde y guisantes *1, 4, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 745 Lip.: 13,24 Prot.: 33,95 HC: 127,97	Lentejas 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	Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Huevos gratinados con bechamel y tomate y ensalada *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 699 Lip.: 23,03 Prot.: 29,34 HC: 90,18	Alubias eco estofadas Albóndigas de merluza y salmón en salsa de verduras con piperrada *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7 Kcal: 705 Lip.: 15,89 Prot.: 39,88 HC: 95,08	Judías verdes guisadas con patata al pimentón Tortilla de patata y rodaja de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 559 Lip.: 14,03 Prot.: 21,94 HC: 80,61	Sopa de cocido *1, 3 Cocido lebaniego Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 992,94 Lip.: 38,72 Prot.: 45,36 HC: 107,50	Fideuá negra con ali oli *1, 3, 4, 12, 14 Pimientos rellenos de carne en salsa española *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y natillas de chocolate *3, 7 Kcal: 1092,76 Lip.: 45,82 Prot.: 50,37 HC: 116,23
	Vichyssoise *7 Tortilla francesa con queso *3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 698 Lip.: 27,83 Prot.: 36,77 HC: 70,61	Menestra de verduras Salchichas de ternera en salsa encebollada con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 847 Lip.: 46,35 Prot.: 29,40 HC: 72,44	Sopa de pescado con arroz *4 Filete de lomo adobado en salsa española con patatas *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 652 Lip.: 20,01 Prot.: 36,47 HC: 80,26	Pasta con pisto *1, 3 Revuelto de hijas y patatas *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 851 Lip.: 20,22 Prot.: 36,54 HC: 124,06	Sopa juliana Empanada boloñesa *1, 3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 602 Lip.: 18,56 Prot.: 26,03 HC: 80,34	Crema de verduras Bocartes rebozados *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 578,11 Lip.: 14,71 Prot.: 26,36 HC: 83,30	Arroz con verduras *12 Jamoncitos de pollo con patatas Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 632,31 Lip.: 10,77 Prot.: 11,93 HC: 117,74

Menú de Noviembre

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	
	<p>Crema de zanahoria con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 617 Lip.: 7,23 Prot.: 30,58 HC: 87,09</p>	<p>Pasta a la boloñesa *1, 3</p> <p>Salmón al horno con patata panadera *4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 855 Lip.: 24,14 Prot.: 47,60 HC: 112,37</p>	<p>Lentejas ecológicas de León estofadas</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 775 Lip.: 14,37 Prot.: 37,19 HC: 113,62</p>	<p>Patatas con costilla</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7</p> <p>Kcal: 805 Lip.: 23,85 Prot.: 47,87 HC: 74,53</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera y ensalada de lechuga y zanahoria *3, 4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 747 Lip.: 14,09 Prot.: 44,88 HC: 104,87</p>	<p>Paella de ave *12</p> <p>Bacalao a la vizcaína *4</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 709,62 Lip.: 4,89 Prot.: 45,88 HC: 112,11</p>	
	<p>Sopa castellana *1, 3, 5, 6, 8, 11</p> <p>Huevos aurora *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 679 Lip.: 22,38 Prot.: 33,62 HC: 80,58</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo con patatas</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 694 Lip.: 15,66 Prot.: 38,23 HC: 73,29</p>	<p>Sopa de carne con fideo *1, 3</p> <p>Wok de ternera *1, 6</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 561 Lip.: 13,37 Prot.: 36,06 HC: 72,20</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos fritos con pisto y patatas *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta</p> <p>Kcal: 780 Lip.: 15,92 Prot.: 20,59 HC: 132,64</p>	<p>Sopa de pescado con arroz *4</p> <p>Fajitas de pollo con lechuga, cebolla y rodaja de tomate *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 569 Lip.: 11,06 Prot.: 30,06 HC: 74,29</p>	<p>Pasta a la carbonara *1, 3, 6, 7</p> <p>Revuelto de morcilla y cebolla *3</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7</p> <p>Kcal: 1001,12 Lip.: 37,07 Prot.: 45,86 HC: 116,72</p>	

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, acelga, col, repollo 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 nutricionista
Lucía Domínguez

*Valores nutricionales estimados



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido



ampros 
creando
oportunidades
para las personas