

# 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	Vichyssoise *7	Arroz caldoso con mejillones *4, 12, 14
				Albóndigas de ternera en salsa de tomate con patatas	Chuleta de Sajonia con patatas *12	Merluza al horno con salsa de tomate *4
				Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de huevo *3, 7
				Kcal: 574 Lip.: 6,02 Prot.: 19,38 HC: 95,49	Kcal: 705,42 Lip.: 30,21 Prot.: 26,73 HC: 76,37	Kcal: 743,28 Lip.: 12,02 Prot.: 38,57 HC: 122,94
4	5	6	7	8	9	10
Lentejas eco de León guisadas	Patatas guisadas con verdura	Alubias eco estofadas	Arroz con pavo y verduras	Crema de calabaza con picatostes *1, 5, 6, 8, 11	Pasta con pisto *1, 3	Crema de puerros
Estofado de pavo a la jardinera	Merluza en salsa verde con guisantes *1, 4, 12	Tortilla de patata con rodaja de tomate *3	Albóndigas de merluza y atún en salsa de tomate con patatas *1, 3, 4	Huevos en salsa de tomate y atún y ensalada de lechuga y zanahoria *3, 4	Pudin de merluza y bacalao *3, 4, 7	Pizza de jamón y queso *1, 7
Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y cuajada *7
Kcal: 749 Lip.: 7,72 Prot.: 44,71 HC: 101,71	Kcal: 630 Lip.: 10,41 Prot.: 33,70 HC: 103,75	Kcal: 765 Lip.: 14,96 Prot.: 32,53 HC: 110,77	Kcal: 776 Lip.: 15,72 Prot.: 47,61 HC: 102,62	Kcal: 610 Lip.: 18,37 Prot.: 25,78 HC: 77,69	Kcal: 814,99 Lip.: 18,68 Prot.: 37,54 HC: 118,48	Kcal: 293,90 Lip.: 2,51 Prot.: 8,35 HC: 56,56
11	12	13	14	15	16	17
Menestra de verduras al pimentón	Lentejas ecológicas de León estofadas	Pasta con salsa de tomate y queso *1, 3, 7	Garbanzos ecológicos de León estofados	Patatas a la riojana	Acelgas con bechamel *1, 7	Judías verdes con patata y zanahoria
Muslo de pollo asado al chilindrón	Estofado de cerdo con patatas *12	Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera y ensalada de lechuga y maíz *3, 4	Tortilla de patata con boloñesa *3	Salmón al horno con patata panadera y ensalada de lechuga y zanahoria *4	Estofado de pavo	Lasaña de ternera IGP de Cantabria *1, 7
Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y natillas de vainilla artesanas *3, 7	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y arroz con leche *3, 7
Kcal: 598 Lip.: 17,37 Prot.: 39,02 HC: 65,55	Kcal: 1136 Lip.: 48,26 Prot.: 58,81 HC: 108,06	Kcal: 735 Lip.: 12,77 Prot.: 41,26 HC: 113,09	Kcal: 896 Lip.: 23,64 Prot.: 45,70 HC: 114,90	Kcal: 793 Lip.: 28,32 Prot.: 43,33 HC: 90,52	Kcal: 628,52 Lip.: 13,27 Prot.: 32,22 HC: 71,32	Kcal: 818,47 Lip.: 23,29 Prot.: 35,50 HC: 113,31

# Menú de Noviembre

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
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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 chimichurri 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
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Crema de zanahoria con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Estofado de pavo a la jardinera Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 617 Lip.: 7,23 Prot.: 30,58 HC: 87,09	Pasta a la boloñesa *1, 3 Salmón al horno con patata panadera *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 855 Lip.: 24,14 Prot.: 47,60 HC: 112,37	Lentejas ecológicas de León estofadas Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 775 Lip.: 14,37 Prot.: 37,19 HC: 113,62	Patatas con costilla Pollo al ajillo Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7 Kcal: 805 Lip.: 23,85 Prot.: 47,87 HC: 74,53	Garbanzos estofados Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera y ensalada de lechuga y zanahoria *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 747 Lip.: 14,09 Prot.: 44,88 HC: 104,87	Paella de ave *12 Bacalao a la vizcaína *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 709,62 Lip.: 4,89 Prot.: 45,88 HC: 112,11	

- 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*)
- La mayoría del pescado que cocinamos es fresco y de la lonja de Santander
- 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 y cuajada son locales y artesanos
- Sólo utilizamos aceite de oliva vigen extra en nuestras cocinas
- 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