





Menú a domicilio de Noviembre

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

COMIDAS Y CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2	3
					Lentejas eco estofadas con chorizo Hamburguesa de ternera con patatas *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 762 Lip.: 14,65 Prot.: 53,55 HC: 96,72	Pasta a la carbonara *1, 3, 6, 7 Huevos gratinados con bechamel y tomate *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 fruta Kcal: 877,7 Lip.: 31,57 Prot.: 38 HC: 108,15	Acelgas con bechamel *1, 7 Albóndigas mixtas a la jardinera *1, 3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 692,5 Lip.: 26,38 Prot.: 33,76 HC: 87,86
					Sopa juliana Bocartes rebozados con patatas *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 551 Lip.: 14,20 Prot.: 25,61 HC: 78,88	Crema de zanahoria Pollo al ajillo con patatas Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 789,6 Lip.: 19,8 Prot.: 44,5 HC: 82,8	Sopa de pescado con arroz *4 Tortilla francesa con salsa de tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 549,53 Lip.: 17,03 Prot.: 24,63 HC: 69,95
	4	5	6	7	8	9	10
	Crema de calabaza Albóndigas de merluza y atún en salsa de tomate *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 492 Lip.: 9,40 Prot.: 28,47 HC: 71,49	Arroz con salsa de tomate casera Muslo de pollo al chimichurri con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 893 Lip.: 27,83 Prot.: 30,69 HC: 150,42	Lentejas eco de León estofadas Huevos cocidos en salsa de tomate y atún *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 741 Lip.: 16,76 Prot.: 39,60 HC: 96,60	Patatas a la riojana Filete de lomo adobado en salsa española con patatas *1 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur natural eco pasiego *7 Kcal: 755 Lip.: 26,51 Prot.: 43,97 HC: 81,83	Garbanzos estofados Albóndigas de ternera en salsa de tomate con patatas *1, 3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 733 Lip.: 11,94 Prot.: 38,17 HC: 122,81	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 carne con fideo *1, 3 Chuleta de cerdo con patatas y pimientos *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 744 Lip.: 33,74 Prot.: 31,73 HC: 76,73	Crema de zanahoria Tortilla de patata *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 583 Lip.: 12,69 Prot.: 21,49 HC: 88,90	Crema de verdura Salchichas de ternera en salsa encebollada con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 898 Lip.: 49,38 Prot.: 32,04 HC: 78,59	Pasta con pisto *1, 3 Albóndigas de merluza y atún en salsa de verduras *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 784 Lip.: 11,38 Prot.: 37,57 HC: 129,93	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

Menú a domicilio de Noviembre

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

COMIDAS Y CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	11	12	13	14	15	16	17
	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 *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 747 Lip.: 13,92 Prot.: 32,13 HC: 109,37	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 Huevos en salsa de tomate y atún *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 542 Lip.: 16,11 Prot.: 24,13 HC: 67,94	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 con patatas *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 749 Lip.: 13,16 Prot.: 24,42 HC: 129,89	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	Sopa de pollo maravilla *1, 3 Hamburguesa de ternera con patatas *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 605 Lip.: 14,35 Prot.: 43,20 HC: 74,96	Acelgas con patata *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 pimiento *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 564,71 Lip.: 16,48 Prot.: 31,22 HC: 67,89
	18	19	20	21	22	23	24
	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 *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 *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 766 Lip.: 26,22 Prot.: 42,85 HC: 89,47	Acelgas con bechamel *1, 7 Estofado de pavo con patatas Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 747,87 Lip.: 15,29 Prot.: 42,64 HC: 83,47	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 Albóndigas de merluza y atún *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 392,67 Lip.: 5,95 Prot.: 25,23 HC: 56,07

Menú a domicilio de Noviembre

depersonas 
cocinando con sentido

COMIDAS Y CENAS

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	
	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 Huevos gratinados con bechamel y tomate *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 612 Lip.: 22,48 Prot.: 26,61 HC: 73,70	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 *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 542 Lip.: 12,99 Prot.: 21,54 HC: 79,21	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	
	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 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 jijas 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	

- 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