

Menú a domicilio 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
				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
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
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 Pudin 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

Menú a domicilio 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
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
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	

- 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

Menú supervisado por nutricionista Lucía Domínguez

*Valores nutricionales estimados

**Ocasionalmente, puede existir modificación en el menú por no disposición de producto fresco y de temporada.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

ampros 
creando
oportunidades
para las personas