

Menú de Mayo

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

1

Alubias estofadas
con chorizo

Tortilla francesa
con salsa de tomate
casera y ensalada
de lechuga y maíz
*3

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 718 Lip.: 22,52
Prot.: 36,85 HC: 81,24

2

Paella de carne
*12

Albóndigas de pollo
y ternera en salsa
española con patatas
*1, 3

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 836,48 Lip.: 12,95
Prot.: 39,41 HC: 133,17

3

Vichyssoise
*7

Lasaña de ternera
IGP de Cantabria
*1, 3, 7

Natillas de chocolate
*6, 7

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 659,05 Lip.: 17,01
Prot.: 32,8 HC: 106,03

Pasta a la carbonara
*1, 3, 6, 7

Lomo asado en
salsa de mostaza
con patatas
*10, 12

Yogur
*7

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 899 Lip.: 29,76
Prot.: 46,74 HC: 350,74

Patatas guisadas con
verduras y huevo
*3

Hamburguesa
completa de ternera
con queso y ensalada
*1, 3, 7, 11, 12

Yogur
*7

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 991,79 Lip.: 19,89
Prot.: 50,96 HC: 144,29

Sopa de pescado
con arroz
*4

Wok de cerdo
*1, 6

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 795,03 Lip.: 41,43
Prot.: 36,41 HC: 67,02



Menú de Mayo

COMIDAS Y CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	5	6	7	8	9	10
Lentejas eco de León estofadas con chorizo <i>*1</i>	Crema de calabacín con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Patatas con costilla <i>*7</i>	Garbanzos eco de León estofados con arroz integral	Judías verdes al pimentón	Fideuá negra con alioli <i>*1, 3, 4, 6, 12, 14</i>	Acelgas con patata y refrito <i>*12</i>
Muslo de pollo al horno con pisto de verduras	Merluza en salsa de tomate casera con patatas <i>*4</i>	Tortilla francesa con salsa de tomate y queso con ensalada de lechuga y zanahoria <i>*3, 7</i>	Salmón en salsa de puerros y eneldo con calabaza <i>*4, 12</i>	Albóndigas de pollo y ternera en salsa española con ensalada de lechuga y maíz <i>*1, 3</i>	Estofado de cerdo con patatas	Pimientos rellenos de pescado en salsa de tomate <i>*1, 4, 7</i>
Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Yogur natural <i>*7</i>	Ración de fruta	Ración de fruta	Flan <i>*3, 7</i>
Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>
Kcal: 936 Lip.: 34,69 Prot.: 72,36 HC: 76,82	Kcal: 523 Lip.: 7,17 Prot.: 32,86 HC: 78,02	Kcal: 760 Lip.: 30,74 Prot.: 28,53 HC: 86,93	Kcal: 895 Lip.: 30,88 Prot.: 53,46 HC: 95,29	Kcal: 602 Lip.: 13,32 Prot.: 32,85 HC: 73,58	Kcal: 1375,54 Lip.: 75,31 Prot.: 55,30 HC: 114,44	Kcal: 464,89 Lip.: 4,33 Prot.: 16,38 HC: 82,27
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa castellana <i>*1, 3</i>	Repollo rehogado	Sopa de carne maravilla <i>*1, 3</i>	Crema de verduras	Sopa de verduras <i>*1, 3</i>	Guisantes rehogados
Revuelto de morcilla y cebolla <i>*3</i>	Salchichas de ternera encebolladas con puré de patata	Albóndigas de pescado en salsa verde con patatas <i>*1, 3, 4</i>	Jamoncitos de pollo asados con piperrada	Pizza de pisto y atún <i>*1, 4, 7</i>	Fajitas de pollo con ensalada <i>*1</i>	Tortilla de patata con pisto de verduras <i>*3</i>
Yogur <i>*7</i>	Ración de fruta	Yogur <i>*7</i>	Ración de fruta	Yogur <i>*7</i>	Yogur <i>*7</i>	Ración de fruta
Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>
Kcal: 1041 Lip.: 38,76 Prot.: 44,11 HC: 125,13	Kcal: 693 Lip.: 24,91 Prot.: 40,66 HC: 92,51	Kcal: 685 Lip.: 15,31 Prot.: 40,87 HC: 92,75	Kcal: 608 Lip.: 20,35 Prot.: 43,45 HC: 60,59	Kcal: 537 Lip.: 15,17 Prot.: 23,33 HC: 81,01	Kcal: 736,48 Lip.: 12,44 Prot.: 35,63 HC: 103,96	Kcal: 698 Lip.: 21,08 Prot.: 22,39 HC: 93,93



Menú de Mayo

COMIDAS Y CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11	12	13	14	15	16	17
<p>Pasta integral con salsa de tomate casera y queso <i>*1, 3, 7</i></p> <p>Salmón en salsa de cítricos con calabaza <i>*4, 12</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 827 Lip.: 24,35 Prot.: 48,16 HC: 99,07</p>	<p>Menestra de verduras con refrito</p> <p>Lomo asado en salsa de mostaza con patatas <i>*10, 12</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 550 Lip.: 15,69 Prot.: 33,04 HC: 65,01</p>	<p>Lentejas eco de León estofadas <i>*1</i></p> <p>Albóndigas de merluza y salmón en salsa de verdura con ensalada de lechuga y maíz <i>*1, 3, 4</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 528 Lip.: 3,67 Prot.: 24,33 HC: 93,45</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Pollo al ajillo con arroz integral</p> <p>Yogur natural <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 1003 Lip.: 42,12 Prot.: 63,83 HC: 88,49</p>	<p>Alubias ecológicas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria <i>*3</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 755 Lip.: 21,64 Prot.: 31,25 HC: 97,53</p>	<p>Paella de ave <i>*12</i></p> <p>Lasaña de atún <i>*1, 3, 4, 7</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 938,46 Lip.: 22,53 Prot.: 37,73 HC: 137,88</p>	<p>Sopa de cocido <i>*1, 3</i></p> <p>Cocido lebaniego <i>*7</i></p> <p>Arroz con leche <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 1270,69 Lip.: 63,67 Prot.: 58,45 HC: 109,84</p>
<p>Sopa de carne con fideo <i>*1, 3</i></p> <p>Tortilla francesa con salsa de tomate casera y queso <i>*3, 7</i></p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 674 Lip.: 29,34 Prot.: 26,6 HC: 74,87</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza rebozada con mayonesa <i>*1, 3, 4, 6, 12</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 760 Lip.: 29,57 Prot.: 24,49 HC: 67</p>	<p>Pueros gratinados <i>*1, 7</i></p> <p>Revuelto de champiñón y queso <i>*3, 7</i></p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 779 Lip.: 31,32 Prot.: 45,21 HC: 71,77</p>	<p>Tallarines con pisto <i>*1, 3</i></p> <p>Bocartes en tempura en salsa de tomate con patatas <i>*1, 3, 4</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 701 Lip.: 4,09 Prot.: 27,01 HC: 119,57</p>	<p>Sopa de pescado con arroz <i>*4</i></p> <p>Hamburguesa completa de ternera con queso y ensalada <i>*1, 3, 7, 11, 12</i></p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 914 Lip.: 18,87 Prot.: 45,78 HC: 132,17</p>	<p>Patatas en salsa verde <i>*4</i></p> <p>Huevos a la flamenca <i>*3</i></p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 788,71 Lip.: 27,31 Prot.: 35,99 HC: 97,76</p>	<p>Judías verdes al pimentón</p> <p>Wok de ternera <i>*1, 6</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 529,99 Lip.: 14,74 Prot.: 29,64 HC: 65,96</p>



Menú de Mayo

COMIDAS Y CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18	19	20	21	22	23	24
<p>Crema de verduras con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Salchichas de pollo al horno con puré de patata *12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 753 Lip.: 27,86 Prot.: 38,46 HC: 82,09</p>	<p>Lentejas eco de León estofadas con arroz integral *1</p> <p>Salmón en salsa de puerros y eneldo con calabaza *4, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 774 Lip.: 23,2 Prot.: 47,68 HC: 90,71</p>	<p>Arroz cuatro delicias *3, 6</p> <p>Tortilla francesa con salsa de tomate casera y ensalada de lechuga y zanahoria *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 672 Lip.: 16,04 Prot.: 23,73 HC: 104</p>	<p>Garbanzos eco de León estofados</p> <p>Merluza en salsa verde con calabacín y guisantes *4</p> <p>Yogur natural *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 668 Lip.: 14,41 Prot.: 46,5 HC: 86,2</p>	<p>Sopa de carne con fideo integral *1</p> <p>Lasaña de pollo y espinacas con ensalada de lechuga y maíz *1, 3, 7</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 613 Lip.: 9,87 Prot.: 32,94 HC: 87,17</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Pudín de pescado con mayonesa *3, 4, 6, 7, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 915,19 Lip.: 47,37 Prot.: 36,28 HC: 80,77</p>	<p>Coliflor al ajo arriero</p> <p>Huevos gratinados con bechamel y tomate *1, 3, 8</p> <p>Cuajada *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 628,81 Lip.: 26,69 Prot.: 32,96 HC: 60,2</p>
<p>Cuscús con pavo al curry *1, 9</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate con patatas *1, 3, 4, 14</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 810 Lip.: 16,98 Prot.: 49,13 HC: 106,97</p>	<p>Sopa de verduras *1, 3</p> <p>Estofado de cerdo con patatas</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 940 Lip.: 46,6 Prot.: 44,27 HC: 82,39</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *3</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con piperrada</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 773 Lip.: 24,46 Prot.: 51,06 HC: 86,88</p>	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Tortilla de patata con pisto de verduras *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 698 Lip.: 21,08 Prot.: 22,39 HC: 93,93</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Quesadilla de pollo con ensalada *1, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 784 Lip.: 17,91 Prot.: 42,74 HC: 94,28</p>	<p>Menestra de verduras con refrito</p> <p>Pizza de jamón y queso *1, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 432 Lip.: 9,04 Prot.: 16,76 HC: 68,18</p>	<p>Sopa castellana *1, 3</p> <p>Lomo asado en salsa de mostaza con patatas *10, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 612,51 Lip.: 19,38 Prot.: 37,52 HC: 69,11</p>



Menú de Mayo

COMIDAS Y CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
25	26	27	28	29	30	31
Alubias ecológicas estofadas	Judías verdes al pimentón	Lentejas eco de León estofadas <i>*1</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Patatas en salsa verde con huevo <i>*3, 4</i>	Acelgas con bechamel <i>*1, 7</i>	Fideuá de ave <i>*1, 3, 12</i>
Merluza en salsa de tomate casera con piperrada <i>*4</i>	Muslo de pollo al chimichurri con patata panadera <i>*9, 12</i>	Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz <i>*3</i>	Albóndigas de merluza y salmón a la marinera con patatas <i>*1, 3, 4</i>	Hamburguesa de ternera en salsa de ketchup casera y ensalada de lechuga y zanahoria <i>*1, 3, 12</i>	Maruca a la vizcaína con patatas panaderas <i>*4</i>	Pimientos rellenos de carne en salsa española con patatas <i>*1, 7</i>
Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Yogur natural <i>*7</i>	Ración de fruta	Ración de fruta	Natillas de vainilla <i>*7</i>
Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>
Kcal: 649 Lip.: 14,03 Prot.: 43,7 HC: 78,14	Kcal: 820 Lip.: 33,6 Prot.: 57,57 HC: 67,62	Kcal: 767 Lip.: 20,69 Prot.: 30,13 HC: 105,73	Kcal: 561 Lip.: 12,21 Prot.: 34,17 HC: 173,8	Kcal: 887 Lip.: 35,27 Prot.: 40,53 HC: 98,85	Kcal: 593,69 Lip.: 12,96 Prot.: 32,85 HC: 77,66	Kcal: 743,15 Lip.: 10,33 Prot.: 26,89 HC: 127,29
Crema de verduras	Tallarines con pisto <i>*1, 3</i>	Sopa de pescado con arroz <i>*4</i>	Acelgas con patata y refrito <i>*12</i>	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de pollo maravilla <i>*1, 3</i>	Guisantes rehogados
Wok de cerdo <i>*1, 6</i>	Revuelto de pescado y pimiento <i>*3, 4</i>	Salchichas de ternera encebolladas con puré de patata	Estofado de pavo a la jardinera	Huevos fritos con pisto y patatas <i>*3</i>	Pastel de ternera <i>*7, 12</i>	Merluza rebozada con mayonesa <i>*1, 3, 4</i>
Yogur <i>*7</i>	Ración de fruta	Yogur <i>*7</i>	Ración de fruta	Yogur <i>*7</i>	Yogur <i>*7</i>	Ración de fruta
Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>
Kcal: 926 Lip.: 46,55 Prot.: 45,48 HC: 80,47	Kcal: 804 Lip.: 19,09 Prot.: 38,53 HC: 113,47	Kcal: 690 Lip.: 22,31 Prot.: 38,31 HC: 101,84	Kcal: 560 Lip.: 6,61 Prot.: 31,42 HC: 70,43	Kcal: 752 Lip.: 15,53 Prot.: 25,53 HC: 124,02	Kcal: 754,31 Lip.: 17,23 Prot.: 29,3 HC: 121,11	Kcal: 886,42 Lip.: 34,58 Prot.: 32,17 HC: 74,24



Menú de Mayo

COMIDAS Y CENAS

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

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, coliflo, repollo, acelga y calabacín 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
- 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



www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

ampros 
creando
oportunidades
para las personas