

Menú a domicilio de Julio

COMIDAS Y CENAS

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	4	5
			<p>Garbanzos eco de León estofados</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 608 Lip.: 9,87 Prot.: 35,78 HC: 73,14</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *3</p> <p>Merluza a la romana con patatas rusticadas *1, 3, 4</p> <p>Yogur natural *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 784 Lip.: 19,88 Prot.: 36,35 HC: 84,05</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lasaña de pollo y espinacas *1, 3, 7</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 796 Lip.: 20,67 Prot.: 31,72 HC: 112,33</p>	<p>Paella de ave</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con patata panadera</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 1068,2 Lip.: 31 Prot.: 66,76 HC: 122,95</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Albóndigas de pollo y ternera en salsa española con arroz cúrcuma *1, 3</p> <p>Flan *3, 7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 788,95 Lip.: 17,35 Prot.: 38,39 HC: 106,56</p>
			<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con tomate, queso y calabacín salteado *3, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 1072 Lip.: 29,87 Prot.: 30,87 HC: 173,25</p>	<p>Pasta a la carbonara *1, 3, 6, 7</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 Kcal: 1026 Lip.: 42,46 Prot.: 47,35 HC: 352,24</p>	<p>Sopa de carne con fideos *1, 3</p> <p>Pastel de cerdo *7, 12</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 883 Lip.: 39,3 Prot.: 41,59 HC: 88,57</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Musaka de ternera</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 600,27 Lip.: 13,49 Prot.: 31,64 HC: 87,16</p>	<p>Sopa de pescado con arroz *4</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 Kcal: 471,21 Lip.: 11,86 Prot.: 24,49 HC: 64,41</p>



Menú a domicilio de Julio

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
	6	7	8	9	10	11	12
	<p>Alubias ecológicas estofadas</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con puré de calabaza *9, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1043 Lip.: 50 Prot.: 65,75 HC: 108,5</p>	<p>Arroz con pavo</p> <p>Merluza rebozada con mayonesa *1, 3, 4, 6, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1048 Lip.: 31,2 Prot.: 37,83 HC: 115,53</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con tomate asado *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 645 Lip.: 21,4 Prot.: 15,81 HC: 94,29</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *3</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con patatas *1, 3, 4, 14</p> <p>Yogur natural *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 635 Lip.: 14,54 Prot.: 37,7 HC: 93,45</p>	<p>Lentejas eco de León estofadas *1</p> <p>Huevos a la flamenca *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 939 Lip.: 21,16 Prot.: 42,94 HC: 137,57</p>	<p>Fideuá negra con alioli *1, 3, 4, 12, 14</p> <p>Pechuga de pollo a la milanesa con champiñones y tomate asado</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 846,09 Lip.: 32,54 Prot.: 22,01 HC: 119,11</p>	<p>Sopa castellana *1, 3</p> <p>Lasaña boloñesa *1, 3, 7</p> <p>Cuajada *3, 7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 785,8 Lip.: 27,84 Prot.: 38,2 HC: 98,92</p>
	<p>Tallarines con pisto *1, 3</p> <p>Tortilla francesa con tomate, queso y calabacín salteado *3, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 922 Lip.: 30,24 Prot.: 32,2 HC: 130,14</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *3</p> <p>Salchichas de ternera encebolladas con puré de patata *12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 784 Lip.: 23,5 Prot.: 39,28 HC: 120,25</p>	<p>Sopa de pollo maravilla *1, 3</p> <p>Lomo asado en salsa de mostaza con patatas *10, 12</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 615 Lip.: 16,28 Prot.: 35,45 HC: 77,97</p>	<p>Arroz cuatro delicias *3, 6</p> <p>Pastel de ternera *7, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1017 Lip.: 19,82 Prot.: 36,66 HC: 176,25</p>	<p>Sopa de pescado con arroz *4</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa española con patatas *1, 12</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 638 Lip.: 12,19 Prot.: 34,78 HC: 99,2</p>	<p>Vichyssoise *6, 7</p> <p>Tortilla de patata con pisto de verduras *1, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 696,46 Lip.: 25,33 Prot.: 23,5 HC: 100,53</p>	<p>Pasta integral con salsa de tomate casera *1, 3, 6, 12</p> <p>Estofado de cerdo con patata</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1071,6 Lip.: 48,07 Prot.: 49,58 HC: 106,82</p>

Menú a domicilio de Julio

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
	13	14	15	16	17	18	19
	<p>Lentejas eco de León estofadas con chorizo *1</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con arroz *1, 3, 4, 14</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 740 Lip.: 17,5 Prot.: 46,08 HC: 98,8</p>	<p>Pasta integral con salsa de tomate casera *1, 3, 4, 12</p> <p>Tortilla de patata con calabacín encebollado *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 742 Lip.: 20,5 Prot.: 21 HC: 113,95</p>	<p>Garbanzos eco de León estofados</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 608 Lip.: 9,87 Prot.: 35,78 HC: 73,14</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *3</p> <p>Merluza a la romana con tomate asado *1, 3, 4</p> <p>Yogur natural *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 784 Lip.: 19,88 Prot.: 36,35 HC: 84,05</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lasaña de pollo y espinacas *1, 3, 7</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 796 Lip.: 20,67 Prot.: 31,72 HC: 112,33</p>	<p>Paella de ave</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con col salteada</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1068,2 Lip.: 31 Prot.: 66,76 HC: 122,95</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Albóndigas de pollo y ternera en salsa española con arroz cúrcuma *1, 3</p> <p>Natillas de vainilla *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 823,95 Lip.: 20,8 Prot.: 40,94 HC: 105,16</p>
	<p>Cuscús con pavo al curry *1, 3, 9</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con tomate asado</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1139 Lip.: 39,79 Prot.: 65,18 HC: 122,74</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Bocartes en tempura en salsa de tomate con arroz blanco *1, 3, 4</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 582 Lip.: 8,92 Prot.: 20,88 HC: 89,24</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con tomate y queso y calabacín salteado *3, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1072 Lip.: 29,87 Prot.: 30,87 HC: 173,25</p>	<p>Pasta a la carbonara *1, 3, 6, 7</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: 1026 Lip.: 42,46 Prot.: 47,35 HC: 352,24</p>	<p>Sopa de carne con fideo *1, 3</p> <p>Pastel de cerdo *7, 12</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 883 Lip.: 39,3 Prot.: 41,59 HC: 88,57</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Musaka de ternera</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 600,27 Lip.: 13,49 Prot.: 31,64 HC: 87,16</p>	<p>Sopa de pescado con arroz *4</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: 471,21 Lip.: 11,86 Prot.: 24,49 HC: 64,41</p>

Menú a domicilio de Julio

COMIDAS Y CENAS

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
	20	21	22	23	24	25	26
	<p>Alubias ecológicas estofadas</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con puré de calabaza *9, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1043 Lip.: 50,03 Prot.: 65,75 HC: 108,5</p>	<p>Arroz con pavo</p> <p>Merluza rebozada con mayonesa *1, 3, 4, 6, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1048 Lip.: 31,2 Prot.: 37,83 HC: 115,53</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con tomate asado *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 645 Lip.: 21,4 Prot.: 15,81 HC: 94,29</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *3</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con patatas *1, 3, 4, 14</p> <p>Yogur natural *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 636 Lip.: 14,54 Prot.: 37,7 HC: 93,45</p>	<p>Lentejas eco de León estofadas *1</p> <p>Huevos a la flamenca *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 939 Lip.: 21,16 Prot.: 42,94 HC: 137,57</p>	<p>Fideuá negra con alioli *1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>Pechuga de pollo a la milanesa con champiñones y tomate asado</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 846,09 Lip.: 32,54 Prot.: 22,01 HC: 119,11</p>	<p>Sopa castellana *1, 3</p> <p>Lasaña boloñesa *1, 3, 7</p> <p>Arroz con leche *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 785,8 Lip.: 27,84 Prot.: 38,2 HC: 98,92</p>
	<p>Tallarines con pisto *1, 3</p> <p>Tortilla francesa con tomate, queso y calabacín salteado *3, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 922 Lip.: 30,24 Prot.: 32,2 HC: 130,14</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *1</p> <p>Salchichas de ternera encebolladas con puré de patata *12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 784 Lip.: 23,5 Prot.: 39,28 HC: 120,25</p>	<p>Sopa de pollo maravilla *1, 3</p> <p>Lomo asado en salsa de mostaza con patatas *10,12</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 615 Lip.: 16,28 Prot.: 35,45 HC: 77,97</p>	<p>Arroz cuatro delicias *3, 6</p> <p>Pastel de ternera *7, 12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1017 Lip.: 19,82 Prot.: 36,66 HC: 176,25</p>	<p>Sopa de pescado con arroz *4</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa española con patatas *1, 12</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 868 Lip.: 12,19 Prot.: 34,78 HC: 99,2</p>	<p>Vichyssoise *6, 7</p> <p>Tortilla de patata con pisto de verduras *3</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 696,46 Lip.: 25,33 Prot.: 23,5 HC: 100,53</p>	<p>Pasta integral con salsa de tomate casera *1, 3</p> <p>Estofado de cerdo con patata</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1071,6 Lip.: 48,07 Prot.: 49,58 HC: 106,82</p>

Menú a domicilio de Julio

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
	27	28	29	30	31		
	<p>Lentejas eco de León estofadas con chorizo *1</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con arroz *1, 3, 4, 14</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 740 Lip.: 17,5 Prot.: 46,08 HC: 98,8</p>	<p>Pasta integral con salsa de tomate casera *1, 3</p> <p>Tortilla de patata con calabacín encebollado *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 742 Lip.: 20,5 Prot.: 21 HC: 113,95</p>	<p>Garbanzos eco de León estofados</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 608 Lip.: 9,87 Prot.: 35,78 HC: 73,14</p>	<p>Patatas guisadas con verduras y huevo *3</p> <p>Merluza a la romana con tomate asado *1, 3, 4</p> <p>Yogur natural *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 784 Lip.: 19,88 Prot.: 36,35 HC: 84,05</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lasaña de pollo y espinacas con ensalada *1, 3, 7</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 796 Lip.: 20,67 Prot.: 31,72 HC: 112,33</p>		
	<p>Cuscús con pavo al curry *1, 3, 9</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con tomate asado</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1139 Lip.: 39,79 Prot.: 65,18 HC: 122,74</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Bocartes en tempura en salsa de tomate con arroz blanco *1, 3, 4</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 582 Lip.: 8,92 Prot.: 20,88 HC: 89,24</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con tomate y queso y calabacín salteado *3, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 1072 Lip.: 29,87 Prot.: 30,87 HC: 173,25</p>	<p>Pasta a la carbonara *1, 3, 6, 7</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: 1026 Lip.: 42,46 Prot.: 47,35 HC: 352,24</p>	<p>Sopa de carne con fideo *1, 3</p> <p>Pastel de cerdo *7, 12</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 883 Lip.: 39,3 Prot.: 41,59 HC: 88,57</p>		

Menú a domicilio de Julio

COMIDAS Y CENAS

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

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, acelga, tomate 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