

Menú a domicilio de Julio

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 rústicas *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>
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 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 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 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 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 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 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 Kcal: 785,8 Lip.: 27,84 Prot.: 38,2 HC: 98,92</p>

Menú a domicilio de Julio

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: 449,68 Lip.: 8,55 Prot.: 15,76 HC: 71,22</p>
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>

Menú a domicilio de Julio

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		
Lentejas eco de León estofadas con chorizo <i>*1</i>	Pasta integral con salsa de tomate casera <i>*1, 3</i>	Garbanzos eco de León estofados	Patatas guisadas con verduras y huevo <i>*3</i>	Crema de verduras		
Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con arroz <i>*1, 3, 4, 14</i>	Tortilla de patata con calabacín encebollado <i>*3</i>	Estofado de pavo a la jardinera	Merluza a la romana con tomate asado <i>*1, 3, 4</i>	Lasaña de pollo y espinacas con ensalada <i>*1, 3, 7</i>		
Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Yogur natural <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>		
Kcal: 740 Lip.: 17,5 Prot.: 46,08 HC: 98,8	Kcal: 742 Lip.: 20,5 Prot.: 21 HC: 113,95	Kcal: 608 Lip.: 9,87 Prot.: 35,78 HC: 73,14	Kcal: 784 Lip.: 19,88 Prot.: 36,35 HC: 84,05	Kcal: 796 Lip.: 20,67 Prot.: 31,72 HC: 112,33		

- 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