

# Menú de Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
		<p>Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Tortilla de patata con tomate asado *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 687 Lip.: 21,55 Prot.: 16,98 HC: 102,99</p>	<p>Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12</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: 1135 Lip.: 68,54 Prot.: 46,93 HC: 84,37</p>	<p>Lentejas eco de León estofadas *1</p> <p>Huevos a la flamenca con ensalada *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 950 Lip.: 21,35 Prot.: 43,48 HC: 138,95</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>Flan *3, 7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 900,8 Lip.: 29,64 Prot.: 40,4 HC: 121,32</p>
6	7	8	9	10	11	12
<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 Kcal: 740 Lip.: 17,5 Prot.: 46,08 HC: 98,8</p>	<p>Ensalada de pasta *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 Kcal: 869 Lip.: 34,47 Prot.: 22,99 HC: 110,24</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 Kcal: 686 Lip.: 9,31 Prot.: 38,93 HC: 89,65</p>	<p>Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12</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 Kcal: 1026 Lip.: 69,56 Prot.: 42,37 HC: 70,19</p>	<p>Crema de verduras con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</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 Kcal: 849 Lip.: 21 Prot.: 33,42 HC: 122,41</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 Kcal: 1068,2 Lip.: 31,02 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>Cuajada *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 673,95 Lip.: 15,55 Prot.: 36,19 HC: 84,16</p>

# Menú de Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Alubias ecológicas estofadas	Arroz de pavo	Crema de calabacín con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Ensaladilla rusa <i>*3, 4, 6, 12</i>	Lentejas eco de León estofadas <i>*1</i>	Fideuá negra con alioli <i>*1, 3, 4, 6, 12, 14</i>	Sopa castellana <i>*1, 3</i>
Muslo de pollo al chimichurri con puré de calabaza <i>*9, 12</i>	Merluza rebozada con mayonesa y ensalada <i>*1, 3, 4, 6, 12</i>	Tortilla de patata con tomate asado <i>*3</i>	Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con patatas <i>*1, 3, 4, 14</i>	Huevos a la flamenca con ensalada <i>*3</i>	Pechuga de pollo a la milanesa con champiñones y tomate asado	Lasaña boloñesa <i>*1, 3, 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> Kcal: 1043 Lip.: 50,03 Prot.: 65,75 HC: 108,5	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 1060 Lip.: 31,39 Prot.: 38,37 HC: 116,91	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 687 Lip.: 21,55 Prot.: 16,98 HC: 102,99	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 1135 Lip.: 68,54 Prot.: 46,93 HC: 84,37	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 950 Lip.: 21,35 Prot.: 43,48 HC: 138,95	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 846,09 Lip.: 32,54 Prot.: 22,01 HC: 119,11	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 935,8 Lip.: 33,09 Prot.: 42,95 HC: 119,92
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Lentejas eco de León estofadas con chorizo <i>*1</i>	Ensalada de pasta <i>*1, 3, 6, 12</i>	Garbanzos eco de León estofados	Ensaladilla rusa <i>*3, 4, 6, 12</i>	Crema de verduras con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Paella de ave	Patatas a la riojana
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>	Muslo de pollo al chilindrón con col salteada	Albóndigas de pollo y ternera en salsa española con arroz cúrcuma <i>*1, 3</i>
Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Yogur natural <i>*7</i>	Ración de fruta	Ración de fruta	Arroz con leche <i>*7</i>
Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 740 Lip.: 17,5 Prot.: 46,08 HC: 98,8	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 868 Lip.: 34,47 Prot.: 22,99 HC: 110,24	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 686 Lip.: 9,31 Prot.: 38,93 HC: 89,65	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 1206 Lip.: 69,56 Prot.: 42,37 HC: 70,19	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 849 Lip.: 21 Prot.: 33,42 HC: 122,41	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 1068,20 Lip.: 31,02 Prot.: 66,76 HC: 122,95	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i> Kcal: 804,45 Lip.: 20,1 Prot.: 40,88 HC: 101,68

# Menú 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
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
Alubias ecológicas estofadas	Arroz con pavo	Crema de calabacín con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Ensaladilla rusa <i>*3, 4, 6, 12</i>	Lentejas eco de León estofadas <i>*1</i>		
Muslo de pollo al chimichurri con puré de calabaza <i>*9, 12</i>	Merluza rebozada con mayonesa y ensalada <i>*1, 3, 4, 6, 12</i>	Tortilla de patata con tomate asado <i>*3</i>	Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con patatas <i>*1, 3, 4, 14</i>	Huevos a la flamenca con ensalada <i>*3</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: 1043 Lip.: 50 Prot.: 65,75 HC: 108,5	Kcal: 1060 Lip.: 31,39 Prot.: 38,37 HC: 116,91	Kcal: 687 Lip.: 21,55 Prot.: 16,98 HC: 102,99	Kcal: 1135 Lip.: 68,54 Prot.: 46,93 HC: 84,37	Kcal: 950 Lip.: 21,35 Prot.: 43,48 HC: 138,95		

- 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](http://www.depersonas.com)

 /cateringdepersonascocinandoconsentido



OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE

**ampros**   
creando oportunidades  
para las personas