

Menú de Julio

COMIDAS Y CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

2

3

4

5

Crema de calabacín
con picatostes

*1, 5, 6, 8, 11

Tortilla de patata
con tomate asado

*3

Ración de fruta

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 687 Lip.: 21,55
Prot.: 16,98 HC: 102,99

Ensaladilla rusa

*3, 4, 6, 12

Albóndigas de
pescado en salsa de
tomate casera con
patatas

*1, 3, 4, 14

Yogur natural

*7

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 1135 Lip.: 68,54
Prot.: 46,93 HC: 84,37

Lentejas eco de León
estofadas

*1

Huevos a la flamenca
con ensalada

*3

Ración de fruta

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 950 Lip.: 21,35
Prot.: 43,48 HC: 138,95

Fideuá negra
con alioli

*1, 3, 4, 12, 14

Pechuga de pollo
a la milanesa con
champiñones
y tomate asado

Ración de fruta

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 846,09 Lip.: 32,54
Prot.: 22,01 HC: 119,11

Sopa castellana

*1, 3

Lasaña boloñesa

*1, 3, 7

Flan

*3, 7

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 900,8 Lip.: 29,64
Prot.: 40,4 HC: 121,32

Sopa de pollo
maravilla

*1, 3

Lomo asado en
salsa de mostaza
con patatas

*10, 12

Yogur

*7

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 615 Lip.: 16,28
Prot.: 35,45 HC: 77,97

Arroz cuatro delicias

*3, 6

Pastel de ternera

*7, 12

Ración de fruta

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 1017 Lip.: 19,82
Prot.: 36,66 HC: 176,25

Sopa de pescado
con arroz

*4

Hamburguesa
completa de ternera
con queso

*1, 7, 11, 12

Yogur

*7

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 863 Lip.: 18,6
Prot.: 45,3 HC: 121,35

Vichyssoise

*6, 7

Pizza de jamón
y queso

*1, 7

Yogur

*7

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 369,8 Lip.: 5,82
Prot.: 15,26 HC: 72,74

Pasta con salsa rosa

*1, 3, 6, 12

Estofado de cerdo
con patata

Ración de fruta

Pan

*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 1365,12 Lip.: 75,28
Prot.: 50,41 HC: 120,2



Menú de Julio

COMIDAS Y CENAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	7	8	9	10	11	12
<p>Lentejas eco de León estofadas con chorizo <i>*1</i></p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con arroz <i>*1, 3, 4, 14</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 740 Lip.: 17,5 Prot.: 46,08 HC: 98,8</p>	<p>Ensalada de pasta <i>*1, 3, 4, 12</i></p> <p>Tortilla de patata con calabacín encebollado <i>*3</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>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 <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 686 Lip.: 9,31 Prot.: 38,93 HC: 89,65</p>	<p>Ensaladilla rusa <i>*3, 4, 6, 12</i></p> <p>Merluza a la romana con tomate asado <i>*1, 3, 4</i></p> <p>Yogur natural <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 1026 Lip.: 69,56 Prot.: 42,37 HC: 70,19</p>	<p>Crema de verduras con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Lasaña de pollo y espinacas con ensalada <i>*1, 3, 7</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>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 <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>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 <i>*1, 3</i></p> <p>Cuajada <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 673,95 Lip.: 15,55 Prot.: 36,19 HC: 84,16</p>
<p>Cuscús con pavo al curry <i>*1, 3, 9</i></p> <p>Jamoncitos de pollo con tomate asado</p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 1139 Lip.: 39,79 Prot.: 65,18 HC: 122,74</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Bocartes en tempura con salsa de tomate con arroz <i>*1, 3, 4</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></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 <i>*3, 7</i></p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 1072 Lip.: 29,87 Prot.: 30,87 HC: 173,25</p>	<p>Pasta a la carbonara <i>*1, 3, 6, 7</i></p> <p>Salchichas de pollo al horno con puré de patata <i>*12</i></p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 1026 Lip.: 42,46 Prot.: 47,35 HC: 352,24</p>	<p>Sopa de carne con fideo <i>*1, 3</i></p> <p>Pizza de pisto y atún <i>*1, 4, 7</i></p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 520 Lip.: 15,72 Prot.: 24,54 HC: 73,94</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Quesadilla de pollo <i>*1, 7</i></p> <p>Yogur <i>*7</i></p> <p>Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i></p> <p>Kcal: 816,13 Lip.: 19,49 Prot.: 43,48 HC: 98,72</p>	<p>Sopa de pescado con arroz</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: 471,21 Lip.: 11,86 Prot.: 24,49 HC: 64,41</p>

Menú de Julio

COMIDAS Y CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
13	14	15	16	17	18	19
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>	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: 1043 Lip.: 50,03 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	Kcal: 846,09 Lip.: 32,54 Prot.: 22,01 HC: 119,11	Kcal: 935,8 Lip.: 33,09 Prot.: 42,95 HC: 119,92
Tallarines con pisto <i>*1, 3</i>	Patatas guisadas con verduras y huevo <i>*1</i>	Sopa de pollo maravilla <i>*1, 3</i>	Arroz cuatro delicias <i>*3, 6</i>	Sopa de pescado con arroz <i>*4</i>	Vichyssoise <i>*6, 7</i>	Pasta con salsa rosa <i>*1, 3, 6, 12</i>
Tortilla francesa con tomate, queso y calabacín <i>*3, 7</i>	Salchichas de ternera encebolladas con puré de patata <i>*12</i>	Lomo asado en salsa de mostaza con patatas <i>*10,12</i>	Pastel de ternera <i>*7, 12</i>	Hamburguesa completa de ternera con queso <i>*1, 7, 11, 12</i>	Pizza de jamón y queso <i>*1, 7</i>	Estofado de cerdo con patata
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: 922 Lip.: 30,24 Prot.: 32,2 HC: 130,14	Kcal: 784 Lip.: 23,5 Prot.: 39,28 HC: 120,25	Kcal: 615 Lip.: 16,28 Prot.: 35,45 HC: 77,97	Kcal: 1017 Lip.: 19,82 Prot.: 36,66 HC: 176,25	Kcal: 863 Lip.: 18,6 Prot.: 45,3 HC: 121,35	Kcal: 369,8 Lip.: 5,82 Prot.: 15,26 HC: 72,74	Kcal: 1365 Lip.: 75,28 Prot.: 50,41 HC: 120,2



Menú de Julio

COMIDAS Y CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
20	21	22	23	24	25	26
<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>Ensalada de pasta *1, 3, 6, 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: 868 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</p> <p>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</p> <p>Kcal: 1206 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</p> <p>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</p> <p>Kcal: 1068,20 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>Arroz con leche *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 804,45 Lip.: 20,1 Prot.: 40,88 HC: 101,68</p>
<p>Cuscús con pavo al curry *1, 3, 9</p> <p>Jamoncitos de pollo 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 *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>Pizza de pisto y atún *1, 4, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 520 Lip.: 15,72 Prot.: 24,54 HC: 73,94</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Quesadilla de pollo *1, 7</p> <p>Yogur *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Kcal: 816,13 Lip.: 19,49 Prot.: 43,48 HC: 98,72</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 de Julio

COMIDAS Y CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

27

Alubias ecológicas estofadas

Muslo de pollo al chimichurri con puré de calabaza
*9, 12

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 1043 Lip.: 50
Prot.: 65,75 HC: 108,5

28

Arroz con pavo

Merluza rebozada con mayonesa y ensalada
*1, 3, 4, 6, 12

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 1060 Lip.: 31,39
Prot.: 38,37 HC: 116,91

29

Crema de calabacín con picatostes
*1, 5, 6, 8, 11

Tortilla de patata con tomate asado
*3

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 687 Lip.: 21,55
Prot.: 16,98 HC: 102,99

30

Ensaladilla rusa
*3, 4, 6, 12

Albóndigas de pescado en salsa de tomate casera con patatas
*1, 3, 4, 14

Yogur natural
*7

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 1135 Lip.: 68,54
Prot.: 46,93 HC: 84,37

31

Lentejas eco de León estofadas
*1

Huevos a la flamenca con ensalada
*3

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 950 Lip.: 21,35
Prot.: 43,48 HC: 138,95

Tallarines con pisto
*1, 3

Tortilla francesa con tomate y queso y calabacín salteado
*3, 7

Yogur
*7

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 922 Lip.: 30,24
Prot.: 32,2 HC: 130,14

Patatas guisadas con verduras y huevo
*3

Salchichas de ternera encebolladas con puré de patata
*12

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 784 Lip.: 23,5
Prot.: 39,28 HC: 120,25

Sopa de pollo maravilla
*1, 3

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

Yogur
*7

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 615 Lip.: 16,28
Prot.: 35,45 HC: 77,97

Arroz cuatro delicias
*3, 6

Pastel de ternera
*7 12

Ración de fruta

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 1017 Lip.: 19,82
Prot.: 36,66 HC: 176,25

Sopa de pescado con arroz
*4

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

Yogur
*7

Pan
*1, 5, 6, 8, 11

Kcal: 863 Lip.: 18,6
Prot.: 45,3 HC: 121,35



Menú de Julio

COMIDAS Y CENAS

Equivalencias de la numeración que aparece en el menú junto a aquellos platos que contienen alérgenos:

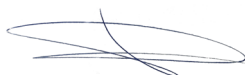
1 Cereales 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuets 6 Soja
7 Leche 8 Frutos de cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Granos de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos

- 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