





# MENÚ DE SEPTIEMBRE

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
					Garbanzos Tortilla de patata con ensalada de tomate *3 Pan *1 y fruta	Judías con patatas Cordon bleu *1, 3, 7 Pan *1 fruta	Tallarines con queso *1, 7 Pescado al horno con calabacín *4 Pan *1 y yogur *7
					Sopa de cocido *1 Merluza a la gallega *1, 4 Pan *1 y yogur *7	Ensalada de arroz Huevos con pisto *3 Pan *1 y yogur *7	Ensalada mixta *4 Pizza de bacon y queso *1, 3, 7 Pan *1 y fruta
	4	5	6	7	8	9	10
	Alubias canela Chuleta de cerdo con salsa de champiñón *12 Pan *1 y fruta	Crema de calabacín Lasaña de ternera *1, 3, 7 Pan *1 y yogur *7	Macarrones con tomate, chorizo y queso *1, 3, 7 Lomo de pescado al horno con calabaza *4 Pan *1 y fruta	Estofado de lentejas con pimentón Albóndigas de pollo con salsa de verduras y zanahoria *1, 3 Pan *1 y yogur *7	Arroz tres delicias Huevos rellenos de bonito *3, 4 Pan *1 y fruta	Ensaladilla rusa *3, 4, 12 Pimientos rellenos de bacalao en salsa *1, 4, 7 Pan *1 fruta	Pisto con patata Lomo de pescado en salsa verde con guisantes *4 Pan *1 y yogur *7
	Acelgas con bechamel *1, 7 Pollo al limón Pan *1 y yogur *7	Arroz con verduras Tortilla paisana *3 Pan *1 y fruta	Ensalada de zanahoria y espinacas Rotí de pavo con champis en salsa de manzana *6, 12 Pan *1 y yogur *7	Salteado de verduras con pasta *1 Bocartes rebozados *1, 3, 4 Pan *1 y fruta	Crema de verduras Filete ruso de ternera con ensalada *1, 3, 6 Pan *1 y yogur *7	Ensalada mixta *3, 4 San jacob de pavo y queso *1, 3, 7 Pan *1 y yogur *7	Sopa castellana *1, 3 Pollo al horno con pimientos rojos Pan *1 y fruta

# MENÚ DE SEPTIEMBRE

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
	11 Crema de calabacín y acelga Empanada de bonito *1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12 Pan *1 y fruta	12 Garbanzos con espinacas Pollo al horno con limón y ensalada Pan *1 y yogur *7	13 Pasta con jamón y tomate *1 Lomos de pescado con patata panadera *4 Pan *1 y fruta	14 Arroz con pisto Hamburguesa de ternera con salsa de mostaza *1, 3, 10 Pan *1 y yogur *7	15 Lentejas con morcilla Revuelto de champiñón *3 Pan *1 y fruta	16 Vichyssoise de puerro o calabacín con nata *7 Guiso de cordero al romero Pan *1 y fruta	17 Fideuá de carne de cerdo *1 Albóndigas de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7
	Ensalada de pasta *1, 3, 4, 6, 12 Pechuga de pavo con salsa encebollada y patatas Pan *1 y yogur *7	Brócoli con refrito de ajos Huevos con queso y puré de patata *3, 7 Pan *1 y fruta	Crema de zanahoria Escalope de cerdo empanado con ensalada *1 Pan *1 y yogur *7	Periñaca *4 Fogonero al horno con verdura *4 Pan *1 y fruta	Sopa de pollo *1 Croquetas de jamón *1, 3, 7 Pan *1 y yogur *7	Escalibada de verduras Bacalao rebozado con pimientos *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7	Ensalada de tomate con queso *7 Fajita de pollo *1 Pan *1 y fruta
	18 Alubias estofadas Roti de pavo en salsa de zanahoria y patata panadera *1, 6, 12 Pan *1 y fruta	19 Arroz con verduras Huevos gratinados con queso y tomate *3, 7 Pan *1 y yogur *7	20 Crema de calabacín Lomo de pescado con guisantes *4 Pan *1 y fruta	21 Espagueti carbonara *1, 7 Rollo de ternera con salsa de champis *1, 3 Pan *1 y yogur *7	22 Judías con patatas Albóndigas de atún con salsa de cebolla y arroz *1, 3, 4, 12 Pan *1 y natillas *3, 7	23 Patatas en salsa verde *1, 4 Brocheta de cerdo con ensalada Pan *1 y fruta	24 Garbanzos estofados Pescado rebozado *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7
	Crema de calabaza Lomo de pescado al horno con zanahoria *4 Pan *1 y yogur *7	Sopa castellana *1, 3 Chuleta de cerdo con salsa de champiñón *12 Pan *1 y fruta	Berenjena rellena *7 Alitas de pollo al ajillo con ensalada Pan *1 y yogur *7	Sopa de verdura Flamenquín de pavo, calabacín y queso *1, 3, 7 Pan *1 y fruta	Ensalada de pasta *1, 4, 6 Pollo asado con pimientos del piquillo Pan *1 y yogur *7	Acelgas con bechamel *1, 7 Tortilla de patata *3 Pan *1 y yogur *7	Verduras al horno Empanada de bonito *1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12 Pan *1 y fruta

# MENÚ DE SEPTIEMBRE

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
	25	26	27	28	29	30	
	Crema de verduras Salchichas con patatas Pan *1 y fruta	Arroz con salsa de tomate Lomo de pescado con piperrada *4 Pan *1 y yogur *7	Estofado de lentejas con verduras Pollo al curry con ensalada Pan *1 y fruta	Pasta con atún y salsa de pisto *1, 4 Tortilla de patata con ensalada de tomate y orégano *3 Pan *1 y yogur *7	Garbanzos Estofado de pavo *12 Pan *1 y fruta	Salteado de verduras Cordon bleu *1, 3, 7 Pan *1 y fruta	
	Brócoli con ajos Pavo empanado con patatas *1 Pan *1 y yogur *7	Berenjena rellena *7 Revuelto con queso *3, 7 Pan *1 y fruta	Sopa de patata *7 Lomo de cerdo adobado con pimientos Pan *1 y yogur *7	Crema de calabacín Cuscús con cordero *1, 3, 7 Pan *1 y fruta	Sopa de cocido *1 Merluza a la gallega *1, 4 Pan *1 y yogur *7	Ensalada de arroz Huevos con pisto *3 Pan *1 y yogur *7	

\*Ocasionalmente, puede existir modificación en la especificación del menú por no disposición de producto fresco y de temporada.

- Toda la legumbre es ecológica
- El pescado es de la lonja (los lomos de pescado son en su mayoría de lonja)
- Toda la ternera es ecológica o IGP (según disponibilidad de mercado)
- Este mes, los calabacines, acelgas, berenjenas, cebollas, pimientos y calabazas son del huerto ecológico de AMPROS
- Todas las salsas son caseras, no son industriales
- El yogur es artesano y el queso es ecológico
- Sólo utilizamos aceite de oliva virgen extra en nuestras cocinas
- Buscamos siempre producto de cercanía, mejor si es de Cantabria

Menú supervisado por T.E. Dietética y Nutrición:

Noelia Rodríguez Hoyos



[www.depersonascocinandoconsentido.es](http://www.depersonascocinandoconsentido.es)

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

**ampros**   
creando  
oportunidades  
para las personas