





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	4	5	6
		<p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata con atún y ensalada *3, 4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 990 Lip.: 55,2 Prot.: 36,4 HC: 101</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde *4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 726 Lip.: 14,2 Prot.: 34,9 HC: 112</p>	<p>Ensalada con brotes tiernos y tomate</p> <p>Pollo en pepitoria *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 785 Lip.: 44,5 Prot.: 44,1 HC: 60,5</p>	<p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Merluza al horno con calabacín *4</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 641 Lip.: 17,8 Prot.: 25,7 HC: 198</p>	<p>Ensalada de arroz *4</p> <p>Espinacas con bechamel y jamón *7</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 915 Lip.: 38,8 Prot.: 44,4 HC: 100</p>	<p>Marmitako *4</p> <p>Ensalada de zanahoria y calabacín</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 653 Lip.: 31,2 Prot.: 29,2 HC: 66</p>
		<p>Judías verdes en vinagreta</p> <p>Pavo empanado con piperrada *1</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 589 Lip.: 37,1 Prot.: 30,3 HC: 175</p>	<p>Salmorejo *1</p> <p>Huevo cocido con salteado de calabacín *3</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 839 Lip.: 16,3 Prot.: 26,6 HC: 64,8</p>	<p>Laminado de berenjena y queso *7</p> <p>Pescado al vino blanco *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 709 Lip.: 30,6 Prot.: 36,2 HC: 67,3</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Revuelto de champiñones y huevo *3</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 551 Lip.: 22,4 Prot.: 26,7 HC: 59,9</p>	<p>Salteado de verduras</p> <p>Estofado de ternera *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 527 Lip.: 15,9 Prot.: 32,6 HC: 58,1</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Salmón al horno *4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 792 Lip.: 22,7 Prot.: 48,4 HC: 81,4</p>
	7	8	9	10	11	12	13
	<p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de pavo *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 807 Lip.: 35,9 Prot.: 28,5 HC: 87,9</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín *3</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 759 Lip.: 23,6 Prot.: 35 HC: 51,8</p>	<p>Pasta con tomate y queso gratinado *1, 3, 7</p> <p>Merluza en salsa verde *4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 827 Lip.: 41,2 Prot.: 29,9 HC: 73,1</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Guiso de ternera con verduras *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 564 Lip.: 36,1 Prot.: 28,4 HC: 56,7</p>	<p>Alubias estofadas</p> <p>Merluza al horno *4</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 766 Lip.: 19,4 Prot.: 6,31 HC: 71,5</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pavo y verduras</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 952 Lip.: 26,8 Prot.: 25,4 HC: 123</p>	<p>Ensaladilla *3, 4</p> <p>Pollo al curry *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 1103 Lip.: 64,8 Prot.: 54,9 HC: 68,9</p>
	<p>Pisto</p> <p>Merluza en salsa verde *4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 604 Lip.: 32,2 Prot.: 29,1 HC: 46</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Salchichas de ternera en salsa encebollada</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 735 Lip.: 41,5 Prot.: 26,4 HC: 91,9</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Pudín de espárragos *3</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 575 Lip.: 41,2 Prot.: 29,9 HC: 60,1</p>	<p>Brócoli y zanahoria</p> <p>Bacalao rebozado *1, 3, 4</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 709 Lip.: 31,1 Prot.: 30,4 HC: 59,4</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de patata paisana *3</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 705 Lip.: 28,8 Prot.: 32,9 HC: 61,1</p>	<p>Ensalada primavera</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate *1, 3, 7</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 942 Lip.: 57,1 Prot.: 36,6 HC: 67,1</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Salmón al horno *4</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 582 Lip.: 17,3 Prot.: 47,5 HC: 56,4</p>

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
14	15	16	17	18	19	20
Crema de verduras	Garbanzos estofados	Lasaña de verduras	Crema de calabaza	Lentejas estofadas	Arroz con verduras	Sopa de cocido
Estofado de ternera *12	Tortilla de patata *3	Merluza al horno con ensalada *1, 4	Lomo de cerdo con pimientos	Merluza en salsa encebollada *1, 3, 4	Revuelto con verduritas *3	Cocido lebaniego
Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y postre lácteo *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 fruta	Pan *1 y fruta
Kcal: 654 Lip.: 27,9 Prot.: 37,5 HC: 62	Kcal: 819 Lip.: 28,2 Prot.: 36,5 HC: 95,5	Kcal: 873 Lip.: 23,3 Prot.: 56,2 HC: 103	Kcal: 974 Lip.: 51,4 Prot.: 60,2 HC: 63,3	Kcal: 605 Lip.: 14,9 Prot.: 58,5 HC: 74,4	Kcal: 758 Lip.: 20,2 Prot.: 28,2 HC: 104	Kcal: 532 Lip.: 12,3 Prot.: 19,7 HC: 76,5
Patatas con puerro	Guisantes con zanahoria	Sopa juliana	Salteado de verduras	Crema de calabacín	Ensalada murciana *4	Crema de espinacas
Bacalao al vino blanco *4, 12	Escalope de cerdo empanado con pimientos *1	Sanjacobo con ensalada *1, 3	Empanada de bonito *1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12	Huevos rellenos de verdura *3	Estofado de pavo *12	Pescado rebozado y tomate *1, 3, 4
Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y yogur *7
Kcal: 521 Lip.: 11,1 Prot.: 18,8 HC: 80,2	Kcal: 718 Lip.: 74,1 Prot.: 112 HC: 96,3	Kcal: 477 Lip.: 33,1 Prot.: 17,7 HC: 168	Kcal: 820 Lip.: 34,7 Prot.: 28,3 HC: 91,8	Kcal: 924 Lip.: 35,3 Prot.: 43,1 HC: 98,2	Kcal: 729 Lip.: 36,2 Prot.: 44,1 HC: 52,8	Kcal: 784 Lip.: 14,7 Prot.: 54,4 HC: 57,6
21	22	23	24	25	26	27
Crema de calabaza	Lentejas estofadas	Pasta salteada con bacon *1, 3	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Salteado de pasta *1, 3	Patatas en salsa verde *12
Pollo a la jardinera	Tortilla de patata y calabacín *3	Merluza en salsa verde con ensalada *4	Pollo al limón con ensalada	Merluza en salsa de verduras *4	Verduritas a la plancha	Lomo adobado con piperrada
Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7
Kcal: 645 Lip.: 27,4 Prot.: 40 HC: 67	Kcal: 891 Lip.: 28,2 Prot.: 36,5 HC: 96	Kcal: 605 Lip.: 16,6 Prot.: 34,4 HC: 76,8	Kcal: 940 Lip.: 26,4 Prot.: 39,5 HC: 100	Kcal: 724 Lip.: 17,1 Prot.: 59 HC: 74,3	Kcal: 771 Lip.: 24,5 Prot.: 25,9 HC: 108,4	Kcal: 672 Lip.: 19,2 Prot.: 67 HC: 85,7
Patatas con acelgas	Judías verdes con champiñones	Pisto	Verduras al horno	Sopa de verduras	Vichysoisse	Sopa de zanahoria y lentejas
Musaka de pescado y verduras *4	Albóndigas de ternera en salsa de tomate *1, 3, 7	Huevo con tomate *3	Bacalao a la romana *1, 3	Huevos rellenos de espinacas *3	Pollo al curry *12	Pizza de verduras *1, 3, 7
Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta
Kcal: 546 Lip.: 18,3 Prot.: 17,5 HC: 73,46	Kcal: 822 Lip.: 50,3 Prot.: 29,6 HC: 179	Kcal: 615 Lip.: 36,8 Prot.: 19,7 HC: 55,3	Kcal: 672 Lip.: 33,6 Prot.: 24,3 HC: 104	Kcal: 548 Lip.: 52,2 Prot.: 32,2 HC: 55,8	Kcal: 633 Lip.: 26,8 Prot.: 43 HC: 86,9	Kcal: 860 Lip.: 18,7 Prot.: 33,4 HC: 122

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
	28	29	30				
	Sopa de verduras	Lentejas estofadas	Arroz salteado				
	Estofado de ternera con curry y canela *12	Tortilla de patata con ensalada *3	Merluza al horno con tomate asado *4				
	Pan *1 y fruta Kcal: 552 Lip.: 14,2 Prot.: 37,7 HC: 65,1	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 815 Lip.: 95,5 Prot.: 95,5 HC: 36,4	Pan *1 y fruta Kcal: 958 Lip.: 41,7 Prot.: 27,9 HC: 88,2				
	Judías verdes salteadas	Salteado de verduras *1, 7	Crema de verduras				
	Empanada de atún *1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12	Pollo asado con ensalada	Pudin de espárragos con ensalada *3, 7				
	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 875 Lip.: 401 Prot.: 50,3 HC: 168	Pan *1 y fruta Kcal: 652 Lip.: 32,7 Prot.: 36,4 HC: 56,2	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 612 Lip.: 15,4 Prot.: 35,1 HC: 74,5				

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, calabaza, acelga, puerro, tomate, berenjena, pimiento, berza, kale, espinacas, pepino y remolacha son del huerto ecológico de AMPROS
- La mayoría del pescado que cocinamos es fresco y de la lonja de Santander.
- La ternera es IGP o ecológica
- Este mes, el cerdo del día 17 es ecológico
- Los huevos son camperos
- Todas las salsas son caseras, no son industriales
- Tanto el yogur como el queso son artesanos
- Sólo utilizamos aceite de oliva vígen extra en nuestras cocinas
- Buscamos siempre producto de cercanía, mejor si es de Cantabria

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

Menú supervisado por Nutricionista:
Chloé Estandía



ampros 
creando
oportunidades
para las personas