





Menú de Mayo





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
						Garbanzos estofados Salchichas de ave al vino y puré de patata *12 Pan *1 fruta Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48	Crema de calabacín y espinaca Empanada casera de pescado *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106
						Sopa maravilla *1, 3 Estofado de ternera con ensalada *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 25 Prot.: 47 HC: 53	Pisto de verduras *12 Lomo al ajillo con pimientos *12 Pan *1 y fruta Kcal: 658 Lip.: 18 Prot.: 19 HC: 63
	3	4	5	6	7	8	9
	Arroz negro con ali oli *2, 4, 7, 9, 12 Estofado de pavo a la jardinera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	Garbanzos estofados Albóndigas de ternera encebolladas y ensalada *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63	Patatas en salsa verde *4, 12 Pastel de pescado en salsa de verduras *3, 4, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69	Lentejas estofadas Huevos con pisto y puré de patata con ensalada *3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71	Pasta con salsa de tomate *1, 3 Merluza a la gallega con patata panadera *4 Pan *1 y fruta Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104	Garbanzos con acelgas Pisto de verduras con patata y bacalao *4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	Crema de zanahoria y repollo Pollo al chilindrón y arroz *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86
	Coliflor en salsa de tomate Bacalao en salsa de eneldo y patata panadera *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 687 Lip.: 20 Prot.: 36 HC: 87	Crema de verduras Tortilla paisana con zanahoria en guarnición *3 Pan *1 y fruta Kcal: 691 Lip.: 26 Prot.: 23 HC: 68	Repollo rehogado *12 Pollo en salsa de romero con calabacín *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Sopa juliana Pimientos rellenos de ternera con patata rusticada *1, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68	Judías verdes al pimentón *12 Estofado de cerdo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 729 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 61	Arroz con verduras *12 Puerros gratinados con ensalada *7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Menestra de verduras *12 Brocheta de pavo al curry con zanahoria *12 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 28 Prot.: 26 HC: 73

Menú de Mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	10	11	12	13	14	15	16
	<p>Guiso de alubias</p> <p>Estofado de ternera *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67</p>	<p>Patatas a la riojana *12</p> <p>Merluza fresca en salsa verde con ensalada *1, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68</p>	<p>Arroz con verduras *12</p> <p>Tortilla de patata con calabacín *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 708 Lip.: 28 Prot.: 31 HC: 94</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Hamburguesa de pescado en salsa de romero *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 835 Lip.: 35 Prot.: 34 HC: 97</p>	<p>Crema de acelga, calabacín y zanahoria</p> <p>Lasaña de la huerta y ensalada *1, 3, 7, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83</p>	<p>Alubias con espinacas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con patata asada *12</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98</p>	<p>Pasta boloñesa *1, 3, 12</p> <p>Merluza Menier con pastel de remolacha *4, 7</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104</p>
	<p>Sopa juliana</p> <p>Lasaña de pescado *1, 3, 4, 7</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 687 Lip.: 41 Prot.: 24 HC: 90</p>	<p>Acelgas con patata *12</p> <p>Rollo de ternera en salsa de zanahoria y ensalada *1, 3, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 769 Lip.: 42 Prot.: 21 HC: 83</p>	<p>Crema de repollo, calabacín y espinaca</p> <p>Pollo a la jardinera *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 738 Lip.: 39 Prot.: 19 HC: 69</p>	<p>Pasta con verduras *1, 3, 12</p> <p>Wok de cerdo *1, 6, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87</p>	<p>Menestra de verduras *12</p> <p>Estofado de pavo *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 675 Lip.: 30 Prot.: 23 HC: 66</p>	<p>Sopa de carne con fideo *1, 3</p> <p>Bacalao en salsa verde con guisantes *1, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 85</p>	<p>Repollo rehogado *12</p> <p>Jamón asado con pisto *12</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 72</p>
	17	18	19	20	21	22	23
	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de mostaza y patata panadera *10, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67</p>	<p>Patatas con verduras y tomate *10</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa encebollada *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95</p>	<p>Crema de calabacín, puerro y patata *7</p> <p>Huevos a la jardinera con patata rústica *3, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77</p>	<p>Alubias estofadas</p> <p>Merluza en salsa de eneldo y ensalada *4, 12</p> <p>Pan *1 y postre lácteo *1, 3, 7</p> <p>Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97</p>	<p>Arroz con verduras *12</p> <p>Musaka de ternera y tomate asado *1, 7, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89</p>	<p>Lentejas con chorizo</p> <p>Tortilla paisana y calabacín *3</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81</p>	<p>Crema de acelga, calabacín y repollo</p> <p>Pollo en salsa de tomate con arroz</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68</p>
	<p>Arroz con pisto *12</p> <p>Pastel de verduras y judías verdes *3, 7, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 736 Lip.: 38 Prot.: 29 HC: 67</p>	<p>Sopa de ave con fideo *1, 3</p> <p>Estofado de ternera *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 865 Lip.: 38 Prot.: 21 HC: 94</p>	<p>Judía verde con patata *12</p> <p>Merluza rebozada con zanahoria y pimiento *1, 3, 4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 681 Lip.: 27 Prot.: 24 HC: 60</p>	<p>Repollo con patata *12</p> <p>Pollo asado con patata panadera *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 712 Lip.: 30 Prot.: 24 HC: 66</p>	<p>Caldereta de pescado *4, 12</p> <p>Huevos revueltos con champiñón y queso *3, 7</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 737 Lip.: 34 Prot.: 22 HC: 78</p>	<p>Pasta al ajillo con espinaca y zanahoria *1, 3, 12</p> <p>Bocartes al horno con patata y pimiento *4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 749 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 78</p>	<p>Guisantes con cebolla, zanahoria y patata *12</p> <p>Wok de cerdo *1, 6, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 671 Lip.: 27 Prot.: 19 HC: 88</p>

Menú de Mayo

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
	24	25	26	27	28	29	30
	Cocido de garbanzos Estofado de pavo al curry *12 Pan *1 y fruta Kcal: 747 Lip.: 33 Prot.: 37 HC: 79	Fideuá de verduras *1, 3, 12 Merluza a la provenzal con tomate asado *1, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 31 HC: 83	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada *3 Pan *1 y fruta Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Crema de zanahoria, calabacín y repollo Albóndigas de pescado en salsa de tomate y arroz *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 35 Prot.: 27 HC: 69	Patatas en salsa verde *4, 12 Empanada boloñesa con ensalada *1, 3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 23 HC: 92	Lentejas con verduras Pollo al chilindrón *12 Pan *1 fruta Kcal: 700 Lip.: 15 Prot.: 24 HC: 76	Paella primavera *12 Pastel de pescado y verdura *3, 4, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 657 Lip.: 18 Prot.: 29 HC: 83
	Arroz con salsa de tomate Puerros gratinados con puré de patata y queso *7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 677 Lip.: 41 Prot.: 25 HC: 94	Acelgas con patata *12 Huevos con pisto *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 714 Lip.: 31 Prot.: 22 HC: 69	Menestra de verduras *12 Pimientos rellenos de bacalao *1, 4, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Sopa juliana Burrito de cerdo *1, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 20 HC: 89	Ensalada de pasta *1, 3, 12 Bocartes al horno con patata *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74	Crema de verduras Jamón asado con piperrada Pan *1 y yogur *7 Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Judía verde con patata *12 Brocheta de pavo en salsa de tomate Pan *1 fruta Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82
	31	<div data-bbox="533 981 1444 1476" style="background-color: #4a7c5a; color: white; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica - Este mes, acelga, espinaca, escarola, haba, col lisa, kale y remolacha son de los huertos ecológicos de AMPROS - La mayoría del pescado que cocinamos es fresco y de la lonja de Santander - La ternera es IGP o ecológica (esta última de lunes a viernes) - Los huevos son camperos - Los platos de los días 19 y 21 que llevan leche, es ecológica - Todas las salsas son caseras, no son industriales - Tanto el yogur como el queso son artesanos - Sólo utilizamos aceite de oliva virgen extra en nuestras cocinas - Buscamos siempre producto de cercanía, mejor si es de Cantabria <p>*Ocasionalmente, puede existir modificación en la especificación del menú por no disposición de producto fresco y de temporada.</p> </div>					
	Guiso de alubias Estofado de ternera a la jardinera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 747 Lip.: 25 Prot.: 37 HC: 84						
	Pasta con verduras *1, 3, 12 Empanada de pescado *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 677 Lip.: 41 Prot.: 25 HC: 94						



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonascocinandoconsentido.es

 /cateringdepersonascocinandoconsentido