

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
					1	2
					Garbanzos estofados	Crema de calabacín y espinaca
					Salchichas de ave al vino y puré de patata *12	Empanada casera de pescado *1, 3, 4
					Pan *1 fruta	Pan *1 y yogur *7
					Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48	Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106
3	4	5	6	7	8	9
Arroz negro con ali oli *2, 4, 7, 9, 12	Garbanzos estofados	Patatas en salsa verde *4, 12	Lentejas estofadas	Pasta con salsa de tomate *1, 3	Garbanzos con acelgas	Crema de zanahoria y repollo
Estofado de pavo a la jardinera *12	Albóndigas de ternera encebolladas y ensalada *1, 3, 12	Pastel de pescado en salsa de verduras *3, 4, 7, 12	Huevos con pisto y puré de patata con ensalada *3, 12	Merluza a la gallega con patata panadera *4	Pisto de verduras con patata y bacalao *4, 12	Pollo al chilindrón y arroz *12
Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 fruta	Pan *1 y yogur *7
Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63	Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69	Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71	Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104	Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86
10	11	12	13	14	15	16
Guiso de alubias	Patatas a la riojana *12	Arroz con verduras *12	Garbanzos estofados	Crema de acelga, calabacín y zanahoria	Alubias con espinacas	Pasta boloñesa *1, 3, 12
Estofado de ternera *12	Merluza fresca en salsa verde con ensalada *1, 4, 12	Tortilla de patata con calabacín *12	Hamburguesa de pescado en salsa de romero *1, 3, 4, 12	Lasaña de la huerta y ensalada *1, 3, 7, 12	Muslo de pollo al ajillo con patata asada *12	Merluza Menier con pastel de remolacha *4, 7
Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 fruta	Pan *1 y yogur *7
Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67	Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Kcal: 708 Lip.: 28 Prot.: 31 HC: 94	Kcal: 835 Lip.: 35 Prot.: 34 HC: 97	Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83	Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98	Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104

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
17	18	19	20	21	22	23
Lentejas estofadas Muslo de pollo en salsa de mostaza y patata panadera *10, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67	Patatas con verduras y tomate *10 Albóndigas de pescado en salsa encebollada *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95	Crema de calabacín, puerro y patata *7 Huevos a la jardinera con patata rústica *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77	Alubias estofadas Merluza en salsa de eneldo y ensalada *4, 12 Pan *1 y postre lácteo *1, 3, 7 Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Arroz con verduras *12 Musaka de ternera y tomate asado *1, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89	Lentejas con chorizo Tortilla paisana y calabacín *3 Pan *1 fruta Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81	Crema de acelga, calabacín y repollo Pollo en salsa de tomate con arroz Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68
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
31						
Guiso de alubias Estofado de ternera a la jardinera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 747 Lip.: 25 Prot.: 37 HC: 84						

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


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

Menú supervisado por Dietista, Valeria Rodríguez / N° col. CAN00063



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonascocinandoconsentido.es

 /cateringdepersonascocinandoconsentido