









Menú de Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
			<p>Patatas en salsa verde *4, 12</p> <p>Pollo en salsa encebollada *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74</p>	<p>Ensalada de pasta *1, 3</p> <p>Merluza en salsa de verduras con judías verdes *4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77</p>	<p>Espinacas gratinadas con bechamel *1, 7</p> <p>Tortilla de patata con ensalada *3</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Ratatouille</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106</p>
			<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pisto de calabacín con bacalao *4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77</p>	<p>Escalivada de verduras *12</p> <p>Empanada de huevo con ensalada *1, 3, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82</p>	<p>Pasta al ajillo con zanahoria y champiñón *1, 3, 12</p> <p>Lomo de cerdo con pimientos</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 25 Prot.: 47 HC: 53</p>	<p>Ensalada mediterránea de patata</p> <p>Merluza a la provenzal *1, 4</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 658 Lip.: 18 Prot.: 19 HC: 63</p>
5	6	7	8	9	10	11
						
<p>Crema de zanahoria, calabacín y espinaca</p> <p>Pollo al chilindrón con arroz *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada *1, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Lasaña de boloñesa *1, 3, 7, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Hamburguesa de pescado en salsa encebollada *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Huevos rellenos de espinacas y salsa de tomate *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104</p>	<p>Alubias estofadas</p> <p>Puerros gratinados con puré de patata y queso *7</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89</p>	<p>Gazpacho con picatostes *1</p> <p>Estofado de ternera *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86</p>
						
<p>Coliflor ajoarriero *12</p> <p>Bocartes al pimentón con patatas *4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 687 Lip.: 20 Prot.: 36 HC: 87</p>	<p>Ensaladilla rusa *2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12</p> <p>Pimientos rellenos de champis, zanahoria y espinaca *1, 7, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 691 Lip.: 26 Prot.: 23 HC: 68</p>	<p>Arroz con verduras *12</p> <p>Jamón asado en salsa de romero con rodaja de tomate *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72</p>	<p>Acelga rehogada con patata *12</p> <p>Pechuga de pollo gratinada en salsa de yogur *7</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68</p>	<p>Menestra de verduras *12</p> <p>Wok de ternera con verduras salteadas *1, 6, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 729 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 61</p>	<p>Ensalada de patata y bacalao a la vinagreta *4, 12</p> <p>Empanada de huevo *1, 3, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71</p>	<p>Pasta gratinada con verduras *1, 3, 7</p> <p>Merluza en salsa de verduras *4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 712 Lip.: 28 Prot.: 26 HC: 73</p>

Menú de Julio

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
	12	13	14	15	16	17	18
	Lentejas estofadas Estofado de pavo al curry *12 Pan *1 y fruta Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67	Periñaca *4, 12 Jamón asado en salsa de tomate con ensalada Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Guiso de alubias Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Ensalada de arroz Huevos a la jardinera *3, 12 Pan *1 y postre lácteo *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Patatas con mojo picón *12 Hamburguesa de ternera en salsa de verduras *1, 3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83	Garbanzos estofados Bocartes con ajo, patata y pimiento *4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98	Marmita de bonito *4, 12 Pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104
	Cuscús con verduras *1, 3, 12 Pisto con bacalao *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 687 Lip.: 41 Prot.: 24 HC: 90	Salteado de verduras de temporada *12 Tortilla paisana con chorizo *3 Pan *1 y fruta Kcal: 769 Lip.: 42 Prot.: 21 HC: 83	Crema fría de manzana y pepino *12 Patata rellena de boloñesa *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 738 Lip.: 39 Prot.: 19 HC: 69	Acelga con patata *12 Rollo de bonito encebollado y pastel de remolacha *1, 3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87	Ensalada completa *3, 4 Pollo al curry con arroz *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Ensalada de judías verdes con patata Wok de cerdo con verduras salteadas *1, 6, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Arroz primavera *12 Merluza en salsa de eneldo con calabacín *4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 704 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 72
	19	20	21	22	23	24	25
	Arroz con pisto *12 Estofado de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67	Lentejas estofadas Pollo con patata al chimichurri *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95	Ensalada de pollo estilo César *7 Tortilla de patata con tomate asado especiado *3 Pan *1 y fruta Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77	Garbanzos estofados Merluza en salsa de eneldo con patata panadera *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Ensaladilla rusa *2, 3, 4, 7, 8, 12 Hamburguesa de ternera con queso y ensalada *1, 3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89	Alubias estofadas Albóndigas mixtas en salsa de verduras *1, 3, 12 Pan *1 fruta Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81	Menestra de verduras *12 Bacalao a la riojana *4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68
	Brócoli con patata *12 Brocheta de pavo al curry *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 736 Lip.: 38 Prot.: 29 HC: 67	Periñaca *4, 12 Merluza rebozada con pimientos y patatas *1, 3, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 865 Lip.: 38 Prot.: 21 HC: 94	Pasta al ajillo con verduras de temporada *1, 3, 12 Wok de ternera *1, 6, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 681 Lip.: 27 Prot.: 24 HC: 60	Gazpacho con picatostes *1 Lasaña de pisto con champiñón *1, 3, 7 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 30 Prot.: 24 HC: 66	Coliflor con patata a la provenzal *1 Huevos con pisto *3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 737 Lip.: 34 Prot.: 22 HC: 78	Porrusalda *12 Pollo en salsa de tomate con zanahoria y calabacín Pan *1 y yogur *7 Kcal: 749 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 78	Ensalada de arroz Jamón asado en salsa encebollada *12 Pan *1 y fruta Kcal: 671 Lip.: 27 Prot.: 19 HC: 88

Menú de Julio

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
	26	27	28	29	30	31	
	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Pollo al chilindrón *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 747 Lip.: 33 Prot.: 37 HC: 79</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de verduras*1, 3, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 31 HC: 83</p>	<p>Arroz negro con ali-oli *2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>Huevos rellenos de tomate y atún con ensalada *3, 4</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72</p>	<p>Alubias estofadas</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de tomate y ensalada *1, 3, 4</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 35 Prot.: 27 HC: 69</p>	<p>Periñaca *4</p> <p>Estofado de cerdo *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 23 HC: 92</p>	<p>Musaka boloñesa *1, 7, 12</p> <p>Merluza en salsa verde *1, 4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 700 Lip.: 15 Prot.: 24 HC: 76</p>	
	<p>Tabulé *1, 3</p> <p>Wok de cerdo con verduras salteadas *1, 6, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 677 Lip.: 41 Prot.: 25 HC: 94</p>	<p>Ensalada de tomate y queso *12</p> <p>Empanada de pescado *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 714 Lip.: 31 Prot.: 22 HC: 69</p>	<p>Menestra de verduras *12</p> <p>Pollo con patata al chimichurri *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71</p>	<p>Ensalada completa *3, 4</p> <p>Ratatouille gratinado con queso *7</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 20 HC: 89</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Bocartes al horno con patata *4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74</p>	<p>Patatas con mojo picón *12</p> <p>Salchichas de ternera encebolladas *12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77</p>	

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, coliflor, remolacha, espinaca, brócoli, lombarda, berza, puerro, calabacín, cebolla, berenjena, tomate, acelga y judía verde son de los huertos ecológicos de AMPROS (Depersonas cultivando tu bienestar)
- La mayoría del pescado que cocinamos es fresco y de la lonja de Santander, también el bonito de los días 15 y 18
- La ternera es IGP o ecológica
- 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 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.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonascocinandoconsentido.es

 /cateringdepersonascocinandoconsentido