

Menú de Septiembre

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
		Lentejas estofadas Pastel de verduras *3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 23 HC: 92	Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12 Pollo en salsa encebollada *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74	Ensalada de pasta *1, 3 Merluza en salsa de tomate *4 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Ensalada ilustrada *3, 4 Tortilla de patata *3 Pan *1 fruta Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48	Fideuá de ave *1, 3, 12 Puerros gratinados Pan *1 y yogur *7 Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106
6	7	8	9	10	11	12
Crema de verduras Pollo al chilindrón *12 Pan *1 y fruta Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	Arroz con tomate Hamburguesa de pescado en salsa de calabaza *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63	Lentejas estofadas Tortilla de patata *3 Pan *1 y fruta Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69	Crema de calabaza y calabacín Albóndigas de ternera encebolladas *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71	Guiso de garbanzos Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104	Alubias estofadas Pastel de verduras *3, 7, 12 Pan *1 fruta Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	Gazpacho *1, 12 Estofado de ternera *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86
13	14	15	16	17	18	19
Guiso de lentejas Estofado de cerdo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67	Periñaca *4 Merluza en salsa de tomate con arroz *4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Fideuá de verduras *12 Jamón asado en salsa de romero *12 Pan *1 y fruta Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Alubias estofadas Huevos a la jardinera *3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Marmita de bonito *4, 12 Pollo en salsa encebollada *12 Pan *1 y fruta Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83	Garbanzos estofados Pastel de pescado *3, 4, 7, 12 Pan *1 fruta Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98	Patatas con mojo *12 Pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104

Menú de Septiembre

depersonas 
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
20	21	22	23	24	25	26
Crema de calabaza	Pasta con tomate *1, 3	Lentejas estofadas	Periñaca *4	Guiso de garbanzos	Ensaladilla rusa *3, 4, 6, 12	Judías verdes con patata *12
Estofado de ternera *12	Merluza en salsa de eneldo *4, 12	Tortilla de patata *3	Pollo al chilindrón *12	Hamburguesa de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12	Empanada de pisto *1, 3, 12	Bacalao en salsa verde *1, 4, 12
Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y postre especial *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 fruta	Pan *1 y yogur *7
Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67	Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95	Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77	Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89	Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81	Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68
27	28	29	30	Menú supervisado por Dietista, Valeria Rodríguez / N° col. CAN00063		
Lentejas estofadas	Patatas a la riojana	Crema de calabaza	Alubias estofadas	   OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE		
Pollo en salsa de manzana *12	Merluza en salsa de verduras *4, 12	Lasaña boloñesa *1, 3, 7, 12	Albóndigas de pescado en salsa de tomate *1, 3, 4, 12			
Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7			
Kcal: 747 Lip.: 33 Prot.: 37 HC: 79	Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 31 HC: 83	Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Kcal: 789 Lip.: 35 Prot.: 27 HC: 69	www.depersonascocinandoconsentido.es  /cateringdepersonascocinandoconsentido		

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
 - Este mes, calabaza, calabacín, tomate, pimiento, puerro, pepino, acelga y berza 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
 - La ternera es IGP o ecológica
 - Todos 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.

ampros 
creando
oportunidades
para las personas