

# 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
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		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
		Ensalada de judías verdes y tomate *12 Merluza rebozada *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 700 Lip.: 15 Prot.: 24 HC: 76	Arroz con salsa de tomate Pisto de calabacín con bacalao *4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Periñaca *4 Empanada de huevo *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Crema de verduras Lomo de cerdo con pimientos Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 25 Prot.: 47 HC: 53	Ensalada caprese *7 Merluza a la provenzal *1, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 658 Lip.: 18 Prot.: 19 HC: 63
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
		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
		Pasta al ajillo *1, 3, 12 Estofado de pavo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Judías verdes con patatas *12 Jamón asado en salsa de verduras *12 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68	Menestra de verduras *12 Pollo al ajillo con patata panadera *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 729 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 61	Ensalada de patata y bacalao a la vinagreta *4, 12 Escalope de cerdo *1 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Ensalada de pasta *1, 3, 12 Merluza en salsa encebollada *4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 28 Prot.: 26 HC: 73

# 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
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Lentejas estofadas	Periñaca *4	Fideuá de verduras *12	Alubias estofadas	Marmita de bonito *4, 12	Garbanzos estofados	Patatas con mojo *12
Estofado de cerdo *12	Merluza en salsa de tomate con arroz *4	Jamón asado en salsa de romero *12	Huevos a la jardinera *3, 12	Pollo en salsa encebollada *12	Pastel de pescado *3, 4, 7, 12	Pollo al chilindrón *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: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67	Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83	Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98	Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104
Arroz con verduras *1, 3, 12	Guisantes rehogados *12	Judías verdes al pimentón *12	Acelgas con refrito *12	Arroz con verduras *12	Ensalada de judías verdes y tomate	Ensalada de pasta *1, 3, 12
Huevos Aurora *3	Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12	Pollo en salsa de calabaza *12	Bacalao a la riojana *4	Puerros gratinados	Wok de cerdo *1, 6, 12	Merluza en salsa verde *1, 4, 12
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 fruta
Kcal: 687 Lip.: 41 Prot.: 24 HC: 90	Kcal: 769 Lip.: 42 Prot.: 21 HC: 83	Kcal: 738 Lip.: 39 Prot.: 19 HC: 69	Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87	Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Kcal: 704 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 72
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
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
Brócoli con patata *12	Patatas con mojo *4, 12	Menestra con refrito *12	Crema de puerros	Arroz con verduras *12	Ensalada caprese *7	Crema de verduras
Jamón asado en salsa de calabaza *12	Merluza rebozada con pimientos *1, 3, 4	Albóndigas de ternera en salsa encebollada *1, 6, 12	Lasaña de pescado *1, 3, 4, 7, 12	Huevos en salsa de tomate *3	Pollo al ajillo con patata panadera *12	Brocheta de pavo al curry *12
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: 736 Lip.: 38 Prot.: 29 HC: 67	Kcal: 865 Lip.: 38 Prot.: 21 HC: 94	Kcal: 681 Lip.: 27 Prot.: 24 HC: 60	Kcal: 712 Lip.: 30 Prot.: 24 HC: 66	Kcal: 737 Lip.: 34 Prot.: 22 HC: 78	Kcal: 749 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 78	Kcal: 671 Lip.: 27 Prot.: 19 HC: 88

# 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
	27	28	29	30			
	Lentejas estofadas	Patatas a la riojana	Crema de calabaza	Alubias estofadas			
	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 Kcal: 747 Lip.: 33 Prot.: 37 HC: 79	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 31 HC: 83	Pan *1 y fruta Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 35 Prot.: 27 HC: 69			
	Pasta con tomate *1, 3	Sopa juliana	Menestra de verduras *12	Acelgas rehogadas *12			
	Wok de cerdo *1, 6, 12	Hamburguesa de ternera en salsa encebollada *1, 3, 12	Tortilla de patata *3	Pollo en salsa de puerro *12			
	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 677 Lip.: 41 Prot.: 25 HC: 94	Pan *1 y fruta Kcal: 714 Lip.: 31 Prot.: 22 HC: 69	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Pan *1 y fruta Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 20 HC: 89			

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

- 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.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

[www.depersonascocinandoconsentido.es](http://www.depersonascocinandoconsentido.es)

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

**ampros**   
creando  
oportunidades  
para las personas