

Menú de Octubre

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
				Arroz con tomate Huevos en salsa de calabaza *3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Garbanzos estofados Merluza en salsa marinera *1, 4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68	Fideuá de verduras *1, 3, 12 Wok de cerdo *1, 6, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72
				Pasta al ajillo con verduras *1, 3, 12 Jamón asado en salsa de romero *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Crema de verduras Salchichas de ternera Pan *1 y yogur *7 Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74	Porrusalda *12 Pollo en salsa de curry *12 Pan *1 y fruta Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87
4	5	6	7	8	9	10
Alubias al pimentón Estofado de ternera a la jardinera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 32 HC: 78	Pasta con salsa de tomate *1, 3 Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Lentejas estofadas Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1 y fruta Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 23 HC: 92	Crema de calabaza y puerro Pollo al chilindrón *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74	Guiso de garbanzos Hamburguesa de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Crema de verduras Lasaña boloñesa *1, 3, 7, 12 Pan *1 fruta Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48	Arroz marinero *2, 4, 12, 14 Jamón asado en salsa encebollada *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106
Arroz con pisto de calabaza *12 Pastel de pescado *3, 4, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Coliflor al ajoarriero *12 Pollo al ajillo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Porrusalda con bacalao *4, 12 Chuleta de cerdo en salsa de romero *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 700 Lip.: 15 Prot.: 24 HC: 76	Arroz con salsa de tomate Merluza rebozada *1, 3, 4 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Pasta al ajillo con verduras *1, 3, 12 Huevos con tomate *3 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Judía verde al pimentón *12 Albóndigas de pollo en salsa de mostaza *1, 3, 10, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 25 Prot.: 47 HC: 53	Acelga rehogada *12 Salchichas de ternera en salsa de calabaza *12 Pan *1 y fruta Kcal: 658 Lip.: 18 Prot.: 19 HC: 63



Menú de Octubre

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
	11	12	13	14	15	16	17
	Crema de verduras de temporada Estofado de pavo al curry *12 Pan *1 y fruta Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	Patatas en salsa verde *4, 12 Estofado de cerdo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 789 Lip.: 45 Prot.: 23 HC: 63	Lentejas estofadas Merluza en salsa de eneldo con calabaza *4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 745 Lip.: 41 Prot.: 18 HC: 69	Arroz con tomate Albóndigas de ternera en salsa de verduras *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71	Guiso de garbanzos Huevos con puré de patata y judías verdes *3 Pan *1 y fruta Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104	Pasta boloñesa *1, 3, 12 Merluza en salsa de puerro *4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	Cocido montañés Puerros gratinados *7 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86
	Porrusalda con bacalao *4, 12 Empanada de pescado *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 687 Lip.: 20 Prot.: 36 HC: 87	Arroz con pisto de calabaza *12 Revuelto de huevos y champiñón *3 Pan *1 y fruta Kcal: 691 Lip.: 26 Prot.: 23 HC: 68	Pasta al ajillo con verduras *1, 3, 12 Brocheta de pavo con pimientos Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Acelgas con patata *12 Escalope de cerdo *1 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68	Crema de verduras Pollo al ajillo con patata panadera *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 729 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 61	Judías verdes *12 Jamón asado en salsa de calabaza *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Guisantes rehogados *12 Pastel de pescado en salsa de verduras *3, 4, 7, 12 Pan *1 fruta Kcal: 712 Lip.: 28 Prot.: 26 HC: 73
	18	19	20	21	22	23	24
	Lentejas estofadas Pollo asado con tomate al horno especiado *12 Pan *1 y fruta Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67	Pasta con salsa boloñesa *1, 3, 12 Merluza en salsa de verduras *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Guiso de alubias Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1 y fruta Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de pescado en salsa de eneldo *1, 3, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Arroz con pisto de calabaza *12 Estofado de cerdo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83	Garbanzos estofados Empanada boloñesa *1, 3, 12 Pan *1 fruta Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98	Menestra de verduras *12 Brocheta de pavo en salsa de calabaza *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104
	Crema de verduras Empanada de pisto y huevo *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 687 Lip.: 41 Prot.: 24 HC: 90	Repollo rehogado *12 Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 769 Lip.: 42 Prot.: 21 HC: 83	Arroz con verduras *12 Wok de cerdo *1, 6, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 738 Lip.: 39 Prot.: 19 HC: 69	Porrusalda con bacalao *4, 12 Pimientos rellenos de ternera en salsa de tomate *1, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87	Judías verdes *12 Pollo en salsa encebollada *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Crema de verduras Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Pasta al ajillo con verduras *1, 3, 12 Huevos con tomate y queso *3, 7 Pan *1 y fruta Kcal: 704 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 72

Menú de Octubre

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
25	26	27	28	29	30	31
Crema de calabaza	Guiso de garbanzos	Crema de verduras de temporada	Pasta con tomate y verduras *1, 3, 12	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Judías verdes con patata *12
Estofado de ternera *12	Merluza en salsa verde *1, 4, 12	Pollo en salsa de manzana *12	Albóndigas de pescado en salsa de calabaza *1, 3, 4, 12	Huevos gratinados *1, 3, 7	Wok de ternera *1, 6, 12	Brocheta de cerdo en salsa encebollada *12
Pan *1 y fruta	Pan *1 y yogur *7	Pan *1 y fruta	Pan *1 y natillas *1, 3, 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
Acelga con patata *12	Patatas con verduras y tomate *12	Repollo rehogado *12	Menestra de verduras *12	Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12	Crema de verduras	Pasta al ajillo *1, 3, 12
Empanada de pescado *1, 3, 4, 12	Lomo adobado con pisto de calabaza *12	Tortilla paisana *3	Jamón asado con pimientos	Puerros con puré de patata	Pollo al ajillo con patata panadera *12	Merluza en salsa de verduras *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 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 supervisado por Nutricionista, Valeria Rodríguez / N° col. CAN00063


- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, acelga, brócoli, calabaza, puerro, coliflor, berza y repollo 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
- El cerdo del día 22 es ecológico
- 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 locales y artesanos
- Sólo utilizamos aceite de oliva vigen extra en nuestras cocinas
- Buscamos siempre producto de cercanía, mejor si es de Cantabria

*Ocasionalmente, puede existir modificación en el menú por no disposición de producto fresco y de temporada.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonascocinandoconsentido.es

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

ampros 
creando
oportunidades
para las personas