

Menú de Noviembre

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	6	7
Sopa de cocido con arroz Cocido montañés Pan *1 y fruta Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Pasta con verduras *1, 3, 12 Pollo en salsa de romero *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Judías verdes *12 Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 23 HC: 92	Lentejas estofadas Jamón asado en salsa de calabaza *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 692 Lip.: 37 Prot.: 25 HC: 74	Porrusalda con bacalao *4, 12 Estofado de pavo al curry *12 Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Sopa juliana con fideos *1, 3 Pollo en salsa de verduras *12 Pan *1 fruta Kcal: 710 Lip.: 35 Prot.: 45 HC: 48	Arroz negro *2, 4, 9, 12, 14 Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 742 Lip.: 15 Prot.: 38 HC: 106
8	9	10	11	12	13	14
Crema de calabaza y puerro Pollo en salsa de manzana *12 Pan *1 y fruta Kcal: 744 Lip.: 52 Prot.: 19 HC: 57	Patatas en salsa verde *4, 12 Albóndigas de ternera en salsa de puerro *1, 3, 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 Huevos en salsa jardinera *3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 20 Prot.: 52 HC: 71	Guiso de garbanzos Hamburguesa de pescado en salsa de verduras *1, 3, 4, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 689 Lip.: 13 Prot.: 27 HC: 104	Pasta boloñesa *1, 3, 12 Merluza en salsa de calabaza *4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 765 Lip.: 27 Prot.: 21 HC: 89	Alubias estofadas Musaka de ternera *1, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 795 Lip.: 31 Prot.: 27 HC: 86
15	16	17	18	19	20	21
Guiso de lentejas Estofado de cerdo *12 Pan *1 y fruta Kcal: 729 Lip.: 21 Prot.: 35 HC: 67	Pasta con verduras y tomate *1, 3, 12 Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Alubias estofadas Tortilla de patata con rodaja de tomate *3 Pan *1 y fruta Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Crema de verduras de temporada Albóndigas de pescado en salsa de tomate *1, 3, 4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Arroz con pisto de calabaza *12 Estofado de ternera a la jardinera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 688 Lip.: 32 Prot.: 24 HC: 83	Sopa de cocido Cocido lebaniego Pan *1 fruta Kcal: 767 Lip.: 40 Prot.: 23 HC: 98	Menestra de verduras *12 Bacalao a la riojana *4 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 783 Lip.: 41 Prot.: 26 HC: 104

Menú de Noviembre

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
22	23	24	25	26	27	28
<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Pollo en salsa de calabaza *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67</p>	<p>Patatas a la riojana *12</p> <p>Merluza en salsa de verduras con judías verdes *4, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Huevos aurora con champiñón *3</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77</p>	<p>Pasta con verduras y tomate *1, 3, 12</p> <p>Hamburguesa de pescado en salsa de puerro *1, 3, 4, 12</p> <p>Pan *1 y postre especial *7</p> <p>Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97</p>	<p>Guiso de lentejas</p> <p>Estofado de ternera *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89</p>	<p>Arroz marinero *2, 4, 12, 14</p> <p>Merluza en salsa verde *1, 4, 12</p> <p>Pan *1 fruta</p> <p>Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Lasaña de verduras *1, 3, 7, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68</p>
29	30					
<p>Guiso de alubias</p> <p>Estofado de pavo al curry *12</p> <p>Pan *1 y fruta</p> <p>Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72</p>	<p>Sopa de verduras con fideos *1, 3</p> <p>Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12</p> <p>Pan *1 y yogur *7</p> <p>Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87</p>					

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

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, calabaza, puerro, acelga, repollo 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
- El cerdo del día 15 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 virgen 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](https://www.facebook.com/cateringdepersonascocinandoconsentido)

ampros 
creando
oportunidades
para las personas