

# Menú de Noviembre

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>	<b>6</b>	<b>7</b>
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
Menestra de verduras *12 Empanada de pescado *1, 3, 4, 12  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Repollo rehogado *12 Pastel de verdura con champiñón *3, 7, 12  Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Crema de calabaza Merluza en salsa encebollada *4, 12  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 700 Lip.: 15 Prot.: 24 HC: 76	Arroz con verduras *12 Pollo al ajillo *12  Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Acelga con patata *12 Huevos con tomate *3  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Crema de verduras de noviembre Brocheta de cerdo  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 25 Prot.: 47 HC: 53	Judía verde con tomate Salchichas de ternera en salsa encebollada *12  Pan *1 y fruta Kcal: 658 Lip.: 18 Prot.: 19 HC: 63
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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
Pasta al ajillo con verduras *1, 3, 12 Huevos con tomate *3  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 687 Lip.: 20 Prot.: 36 HC: 87	Menestra de verduras *12 Merluza rebozada *1, 3, 4  Pan *1 y fruta Kcal: 691 Lip.: 26 Prot.: 23 HC: 68	Sopa de ternera con fideo *1, 3 Pollo en salsa de mostaza *10, 12  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 704 Lip.: 29 Prot.: 26 HC: 72	Repollo rehogado *12 Jamón en salsa encebollada *12  Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68	Crema de calabaza Albóndigas de pollo en salsa de curry *1, 3, 12  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 729 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 61	Acelga con patata al pimentón *12 Tortilla paisana *3  Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 46 Prot.: 19 HC: 71	Guisantes rehogados *12 Brocheta de pavo en salsa de verduras *12  Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 28 Prot.: 26 HC: 73

# Menú de Noviembre

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>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	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
	Crema de verduras de noviembre Empanada de huevo *1, 3, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 687 Lip.: 41 Prot.: 24 HC: 90	Sopa juliana Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 769 Lip.: 42 Prot.: 21 HC: 83	Arroz con verduras *12 Brocheta de cerdo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 738 Lip.: 39 Prot.: 19 HC: 69	Porrusalda con bacalao *4, 12 Pimientos rellenos de verduras en salsa de tomate *1, 7, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87	Acelga con patata *12 Merluza en salsa de verduras *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77	Crema de calabaza Pollo al ajillo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 719 Lip.: 33 Prot.: 26 HC: 82	Sopa castellana *1, 3 Huevos aurora con queso *3, 7 Pan *1 fruta Kcal: 704 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 72
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	Crema de verduras de temporada Pollo en salsa de calabaza *12 Pan *1 y fruta Kcal: 778 Lip.: 30 Prot.: 34 HC: 67	Patatas a la riojana *12 Merluza en salsa de verduras con judías verdes *4, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 856 Lip.: 26 Prot.: 27 HC: 95	Garbanzos estofados Huevos aurora con champiñón *3 Pan *1 y fruta Kcal: 789 Lip.: 29 Prot.: 30 HC: 77	Pasta con verduras y tomate *1, 3, 12 Hamburguesa de pescado en salsa de puerro *1, 3, 4, 12 Pan *1 y postre especial *7 Kcal: 835 Lip.: 25 Prot.: 36 HC: 97	Guiso de lentejas Estofado de ternera *12 Pan *1 y fruta Kcal: 771 Lip.: 22 Prot.: 20 HC: 89	Arroz marinero *2, 4, 12, 14 Merluza en salsa verde *1, 4, 12 Pan *1 fruta Kcal: 888 Lip.: 36 Prot.: 27 HC: 81	Judías verdes con tomate Lasaña de verduras *1, 3, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 44 HC: 68
	Arroz con pisto *12 Pastel de pescado *3, 4, 7, 12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 736 Lip.: 38 Prot.: 29 HC: 67	Repollo rehogado *12 Albóndigas mixtas en salsa de mostaza *1, 3, 10, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 865 Lip.: 38 Prot.: 21 HC: 94	Sopa de pescado con arroz *2, 4, 12, 14 Pollo en salsa encebollada *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 681 Lip.: 27 Prot.: 24 HC: 60	Menestra de verduras *12 Escalope de cerdo *1 Pan *1 y fruta Kcal: 712 Lip.: 30 Prot.: 24 HC: 66	Sopa castellana *1, 3 Tortilla paisana *3 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 737 Lip.: 34 Prot.: 22 HC: 78	Acelga con patata *12 Pollo al ajillo *12 Pan *1 y yogur *7 Kcal: 749 Lip.: 38 Prot.: 26 HC: 78	Crema de calabaza Empanada boloñesa *1, 3, 12 Pan *1 y fruta Kcal: 671 Lip.: 27 Prot.: 19 HC: 88

# Menú de Noviembre

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>29</b>	<b>30</b>					
	Guiso de alubias	Sopa de verduras con fideos *1, 3					
	Estofado de pavo al curry *12	Lasaña de ternera *1, 3, 7, 12					
	Pan *1 y fruta Kcal: 771 Lip.: 32 Prot.: 29 HC: 72	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 798 Lip.: 42 Prot.: 17 HC: 87					
	Arroz con verduras *12	Menestra de verduras *12					
	Merluza en salsa de tomate *4	Revuelto de queso y champiñón *3, 7					
	Pan *1 y yogur *7 Kcal: 712 Lip.: 29 Prot.: 27 HC: 68	Pan *1 y fruta Kcal: 669 Lip.: 26 Prot.: 25 HC: 77					

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

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

**ampros**  
creando  
oportunidades  
para las personas