

Menú de Julio

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
Arroz con pisto Jamón asado en salsa de mostaza *10, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 945 Lip.: 39,65 Prot.: 36,12 HC: 110,11	Garbanzos estofados con chorizo Empanada boloñesa *1, 3, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 919 Lip.: 23,80 Prot.: 31,21 HC: 2.379,45	Ensalada de pasta *1, 3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 778 Lip.: 13,07 Prot.: 29,24 HC: 128,49	Fideuá marinera *1, 2, 3, 4, 12, 14 Albóndigas mixtas en salsa española con patatas dado *1, 3, 5, 6, 8, 10, 11 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de vainilla *7 Kcal: 1026 Lip.: 27,23 Prot.: 40,24 HC: 2.255,28	Ensaladilla rusa *3, 4 Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y maíz *1, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 479 Lip.: 8,40 Prot.: 16,77 HC: 76,92	Salmorejo *1, 5, 6, 8, 11, 12 Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera con patata panadera *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 666,36 Lip.: 12,83 Prot.: 36,12 HC: 123,43	Judías verdes guisadas con patata al pimentón Lasaña de verduras *1, 3, 6, 7, 10 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 651,48 Lip.: 16,21 Prot.: 24,73 HC: 121,52
8	9	10	11	12	13	14
Alubias ecológicas de León estofadas con chorizo Pollo al chimichurri con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 897 Lip.: 24,85 Prot.: 51,74 HC: 116,93	Pasta con salsa de tomate y queso *1, 3, 7 Filetes de lomo adobado con salsa española y patatas *1, 6, 10 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 809 Lip.: 20,03 Prot.: 39,98 HC: 146,90	Periñaca de atún *4 Huevos gratinados con bechamel y tomate con ensalada de lechuga y zanahoria *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 758 Lip.: 32,80 Prot.: 34,91 HC: 100,53	Arroz cuatro delicias *1, 6 Salmón al horno en salsa verde con patatas panaderas *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7 Kcal: 776 Lip.: 23,09 Prot.: 44,76 HC: 99,95	Ensalada de pasta con salsa rosa *1, 3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 778 Lip.: 13,07 Prot.: 29,24 HC: 128,49	Crema de calabacín del huerto con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Empanada de bacalao *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 401,28 Lip.: 2,70 Prot.: 9,91 HC: 80,16	Lentejas ecológicas de León estofadas con chorizo Albóndigas mixtas a la jardinera *1, 3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y cuajada *7 Kcal: 678,61 Lip.: 19,50 Prot.: 41,01 HC: 93,24
15	16	17	18	19	20	21
Arroz con pisto Jamón asado en salsa de mostaza *10, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 945 Lip.: 39,65 Prot.: 36,12 HC: 110,11	Garbanzos estofados con chorizo Empanada boloñesa *1, 3, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 919 Lip.: 23,80 Prot.: 31,21 HC: 2.379,45	Ensalada de pasta *1, 3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 795 Lip.: 15,07 Prot.: 29,13 HC: 128,47	Fideuá marinera *1, 2, 3, 4, 12, 14 Albóndigas mixtas en salsa española con patatas *1, 3, 5, 6, 8, 10, 11 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de vainilla *3, 7 Kcal: 1,026 Lip.: 27,23 Prot.: 40,24 HC: 2.255,28	Ensaladilla rusa *3, 4 Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y maíz *1, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 479 Lip.: 8,40 Prot.: 16,77 HC: 76,92	Salmorejo *1, 5, 6, 8, 11, 12 Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera con patatas panadera *3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 666,36 Lip.: 12,83 Prot.: 36,12 HC: 123,43	Judías verdes guisadas con patata al pimentón Lasaña de verduras *1, 3, 6, 7, 10 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur *7 Kcal: 651,48 Lip.: 16,21 Prot.: 24,73 HC: 121,52

Menú de Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
22	23	24	25	26	27	28
Alubias ecológicas de León estofadas con chorizo Pollo al chimichurri con patatas *12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 897 Lip.: 24,85 Prot.: 51,74 HC: 116,93	Pasta con salsa de tomate y queso *1, 3, 7 Filetes de lomo adobado con salsa española *1, 6, 10 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 809 Lip.: 20,03 Prot.: 39,98 HC: 146,90	Periñaca de atún *4 Huevos gratinados con bechamel y tomate y ensalada de lechuga y tomate *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 758 Lip.: 32,80 Prot.: 34,91 HC: 100,53	Arroz cuatro delicias *1, 6 Salmón al horno en salsa verde con patatas panaderas *4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur eco pasiego *7 Kcal: 776 Lip.: 23,09 Prot.: 44,76 HC: 99,95	Ensalada de pasta con salsa rosa *1, 3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 778 Lip.: 13,07 Prot.: 29,24 HC: 128,49	Crema de calabacín del huerto con picatostes *1, 5, 6, 8, 11 Empanada de bacalao *1, 3, 4 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 401,28 Lip.: 2,70 Prot.: 9,91 HC: 80,16	Lentejas ecológicas de León estofadas con chorizo Albóndigas mixtas a la jardinera *1, 3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y cuajada *3, 7 Kcal: 678,61 Lip.: 19,50 Prot.: 41,01 HC: 93,24
29	30	31				
Arroz con pisto Jamón asado en salsa de mostaza *10, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 945 Lip.: 39,65 Prot.: 36,12 HC: 110,11	Garbanzos estofados con chorizo Empanada boloñesa *1, 3, 12 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 919 Lip.: 23,80 Prot.: 31,21 HC: 2.379,45	Ensalada de pasta *1, 3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 795 Lip.: 15,07 Prot.: 29,13 HC: 128,47				

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, lechuga, tomate, calabacín y acelga son de los huertos ecológicos de AMPROS (*Depersonas cultivando tu bienestar*)
- El pescado que servimos es de pesca sostenible y preferentemente de temporada
- La ternera es IGP de Cantabria
- Todos los huevos son camperos
- Todas las salsas son caseras, no son industriales
- Los platos que lleven leche o bechamel, esta será con leche eco
- Tanto el yogur como el queso son locales y artesanos
- Las natillas, flan y arroz con leche están hechos en nuestras cocinas
- El aceite de oliva es nuestro gran aliado
- 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.

Menú supervisado por el departamento de Nutrición de AMPROS

*Valores nutricionales estimados



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

www.depersonas.com

 /cateringdepersonascocinandoconsentido

ampros 
creando oportunidades para las personas