



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 Cacahuetes 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	Garbanzos estofados con chorizo Empanada boloñesa *1, 3, 12	Ensalada de pasta *1,3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *3	Fideuá marinera *1, 2, 3, 4, 12, 14 Albóndigas mixtas en salsa española con patatas dado *1, 3, 5, 6, 8, 10, 11	Ensaladilla rusa *3,4 Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y maíz *1,7	Salmorejo *1, 5, 6, 8, 11, 12 Hamburguesa de merluza y bonito en salsa marinera con patata panadera *3, 4	Judías verdes guisadas con patata al pimentón Lasaña de verduras *1, 3, 6, 7, 10
	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 945 Lip.: 39,65 Prot.: 36,12 HC: 110,11	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 919 Lip.: 23,80 Prot.: 31,21 HC: 2.379,45	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 778 Lip.: 13,07 Prot.: 29,24 HC: 128,49	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y flan de vainilla *7 Kcal: 1026 Lip.: 27,23 Prot.: 40,24 HC: 2.255,28	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 479 Lip.: 8,40 Prot.: 16,77 HC: 76,92	Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 666,36 Lip.: 12,83 Prot.: 36,12 HC: 123,43	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	Garbanzos estofados con chorizo Empanada boloñesa *1, 3, 12	Ensalada de pasta *1,3 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *3 Pan *1,5,6,8,11 y fruta	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	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	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	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: 945 Lip.: 39,65 Prot.: 36,12 HC: 110,11	Kcal: 919 Lip.: 23,80 Prot.: 31,21 HC: 2.379,45	Kcal: 795 Lip.: 15,07 Prot.: 29,13 HC: 128,47	de vainilla *3, 7 Kcal: 1,026 Lip.: 27,23 Prot.: 40,24 HC: 2.255,28	Kcal: 479 Lip.: 8,40 Prot.: 16,77 HC: 76,92	Kcal: 666,36 Lip.: 12,83 Prot.: 36,12 HC: 123,43	Kcal: 651,48 Lip.: 16,21 Prot.: 24,73 HC: 121,52





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 Cacahuetes 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 **MIÉRCOLES VIERNES** SÁBADO MARTES **JUEVES DOMINGO** 22 27 28 23 25 26 24 Alubias ecológicas de Pasta con salsa de Periñaca de atún *4 Arroz cuatro delicias Ensalada de pasta con Crema de calabacín del Lentejas ecológicas León estofadas con *1.6 salsa rosa *1.3 huerto con picatostes de León estofadas con tomate y queso *1, 3, 7 Huevos gratinados con chorizo *1, 5, 6, 8, 11 chorizo Salmón al horno en Filetes de lomo Tortilla de patata con bechamel y tomate y Albóndigas mixtas a la Pollo al chimichurri salsa verde con adobado con salsa Empanada de bacalao ensalada de lechuqa y ensalada de lechuga y patatas panaderas *4 iardinera *1.3 con patatas *12 *1.3.4 española *1, 6, 10 tomate *3 tomate *1, 3, 7 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y yogur Pan *1, 5, 6, 8, 11 y Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta eco pasiego *7 cuajada *3,7 Kcal: 897 Lip.: 24.85 Kcal: 809 Lip.: 20,03 Kcal: 758 Lip.: 32,80 Kcal: 776 Lip.: 23,09 Kcal: 778 Lip.: 13,07 Kcal: 401,28 Lip.: 2,70 Kcal: 678,61 Lip.: 19,50 Prot.: 44.76 HC: 99.95 Prot.: 29.24 HC: 128.49 Prot.: 9,91 HC: 80,16 Prot.: 51.74 HC:116.93 Prot.: 39,98 HC: 146,90 Prot.: 34,91 HC: 100,53 Prot.: 41,01 HC: 93,24 29 31 30 Arroz con pisto Garbanzos estofados Ensalada de pasta *1,3 con chorizo Tortilla de patata con Jamón asado en salsa Empanada boloñesa de mostaza *10.12 *1, 3, 12 ensalada de lechuga y zanahoria *3 Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Pan *1. 5. 6. 8. 11 v fruta Pan *1, 5, 6, 8, 11 y fruta Kcal: 945 Lip.: 39,65 Kcal: 919 Lip.: 23.80 Kcal: 795 Lip.: 15,07 Prot.: 36,12 HC: 110,11 Prot.: 31.21 HC: 2.379.45 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











f /cateringdepersonascocinandoconsentido

