

# Menú de Agosto

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 Altramucos 14 Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
				<p>Crema de verduras con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Empanada boloñesa con ensalada *1, 3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 644 Lip.: 16,43 Prot.: 23,49 HC: 116,37</p>	<p>Paella de ave *12</p> <p>Albóndigas de pollo y ternera en salsa española con patatas *1, 3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 886,82 Lip.: 12,05 Prot.: 34,21 HC: 141,50</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Lomo adobado en salsa con patatas rústicas *1, 6, 10</p> <p>Natillas de chocolate *3, 7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 864,68 Lip.: 28,48 Prot.: 44,54 HC: 103,80</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>Alubias ecológicas estofadas</p> <p>Albóndigas de vacuno en salsa rubia con patatas *1, 3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 657 Lip.: 7,69 Prot.: 22,32 HC: 111,72</p>	<p>Arroz con pollo</p> <p>Merluza rebozada con rodajas de zanahoria y mayonesa *1, 3, 4, 6, 10</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 1.014 Lip.: 36,75 Prot.: 46,05 HC: 140,66</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes *1, 5, 6, 8, 11</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con patatas rústicas *12</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 789 Lip.: 30,61 Prot.: 36,04 HC: 111,63</p>	<p>Ensaladilla rusa *3, 4</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa marinera con patatas *1, 3, 4</p> <p>Yogur natural *7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 1.047 Lip.: 61,86 Prot.: 46 HC: 71,57</p>	<p>Lentejas eco de León estofadas con chorizo *1</p> <p>Tortilla de patata con boloñesa y ensalada *3</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 902 Lip.: 22,23 Prot.: 49,14 HC: 138,27</p>	<p>Fideuá de ave *1, 3, 12</p> <p>Pechuga de pollo a la milanesa con champiñones *1</p> <p>Ración de fruta</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 653,04 Lip.: 5,99 Prot.: 22,96 HC: 116,29</p>	<p>Sopa castellana *1, 3</p> <p>Lasaña de ternera IGP de Cantabria *1, 7</p> <p>Flan *3, 7</p> <p>Pan *1, 5, 6, 8, 11 Kcal: 803,75 Lip.: 21,78 Prot.: 35,44 HC: 136,17</p>

# Menú de Agosto

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Ensalada de pasta <b>*1, 3</b>	Lentejas ecológicas de León estofadas con chorizo <b>*1</b>	Ensaladilla rusa <b>*3, 4</b>	Garbanzos de León estofados	Crema de verduras con picatostes <b>*1, 5, 6, 8, 11</b>	Paella de ave <b>*12</b>	Patatas a la riojana
Albóndigas de pescado en salsa de tomate con patatas <b>*1, 3, 4</b>	Tortilla de patata con piperrada <b>*3</b>	Estofado de pavo con verduras	Merluza rebozada con patatas panaderas <b>*1, 3, 4</b>	Empanada boloñesa con ensalada <b>*1, 3</b>	Albóndigas de pollo y ternera en salsa española con patatas <b>*1, 3</b>	Lomo adobado en salsa con patatas rústicas <b>*1, 6, 10</b>
Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Yogur natural <b>*7</b>	Ración de fruta	Ración de fruta	Arroz con leche <b>*7</b>
Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 795 Lip.: 13,82 Prot.: 40,70 HC: 121,56	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 845 Lip.: 20,64 Prot.: 42,17 HC: 120,29	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 1.170 Lip.: 54,21 Prot.: 48,57 HC: 102,76	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 757 Lip.: 17,14 Prot.: 46,77 HC: 97,21	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 644 Lip.: 16,43 Prot.: 23,49 HC: 116,37	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 888,82 Lip.: 12,05 Prot.: 34,21 HC: 141,50	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 864,2 Lip.: 28,48 Prot.: 44,51 HC: 103,73
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Alubias ecológicas estofadas	Arroz con pollo <b>*4</b>	Crema de calabacín con picatostes <b>*1, 5, 6, 8, 11</b>	Ensaladilla rusa <b>*3, 4</b>	Lentejas ecológicas de León con chorizo <b>*1</b>	Fideuá de ave <b>*1, 3, 12</b>	Sopa castellana <b>*1, 3</b>
Albóndigas de vacuno en salsa rubia con patatas <b>*1, 3</b>	Merluza rebozada con rodajas de zanahoria y mayonesa <b>*1, 3, 4, 6, 10</b>	Muslo de pollo al chimichurri con patatas rústicas <b>*12</b>	Albóndigas de pescado en salsa marinera con patatas <b>*1, 3, 4</b>	Tortilla de patata con boloñesa y ensalada <b>*3</b>	Pechuga de pollo a la milanesa con champiñones <b>*1</b>	Lasaña de ternera IGP de Cantabria <b>*1, 3, 7</b>
Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Yogur natural <b>*7</b>	Ración de fruta	Ración de fruta	Cuajada <b>*7</b>
Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 657 Lip.: 7,69 Prot.: 22,32 HC: 111,72	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 1.014 Lip.: 36,75 Prot.: 46,05 HC: 140,66	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 789 Lip.: 30,61 Prot.: 36,04 HC: 111,63	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 1.047 Lip.: 61,86 Prot.: 46,04 HC: 71,57	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 902 Lip.: 22,23 Prot.: 49,14 HC: 138,27	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 652 Lip.: 5,99 Prot.: 22,96 HC: 116,29	Pan <b>*1, 5, 6, 8, 11</b> Kcal: 688,75 Lip.: 19,98 Prot.: 33,24 HC: 113,77

# Menú de Agosto

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>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Ensalada de pasta <i>*1, 3</i>	Lentejas ecológicas de León estofadas con chorizo <i>*1</i>	Ensaladilla rusa <i>*3, 4</i>	Garbanzos eco de León estofados	Crema de verduras con picatostes <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Paella de ave <i>*1, 3, 12</i>	Patatas a la riojana
Albóndigas de pescado en salsa de tomate con patatas <i>*1, 3, 4</i>	Tortilla de patata con piperrada <i>*3</i>	Estofado de pavo con verduras	Merluza rebozada con patatas panaderas <i>*1, 3, 4</i>	Empanada boloñesa y ensalada <i>*1, 3</i>	Albóndigas de pollo y ternera en salsa española con patatas <i>*1, 3</i>	Filete de lomo adobado en salsa con patatas rústicas <i>*1</i>
Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Yogur natural <i>*7</i>	Ración de fruta	Ración de fruta	Natillas de vainilla <i>*7</i>
Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>	Pan <i>*1, 5, 6, 8, 11</i>
Kcal: 795 Lip.: 13,82 Prot.: 40,70 HC: 121,56	Kcal: 845 Lip.: 20,64 Prot.: 42,17 HC: 120,29	Kcal: 1.170 Lip.: 54,21 Prot.: 48,57 HC: 102,76	Kcal: 757 Lip.: 17,14 Prot.: 46,77 HC: 97,21	Kcal: 644 Lip.: 16,43 Prot.: 23,49 HC: 116,37	Kcal: 886,82 Lip.: 12 Prot.: 34,21 HC: 141,5	Kcal: 864,68 Lip.: 28,48 Prot.: 44,54 HC: 103,8

- Toda la legumbre de nuestros platos es ecológica
- Este mes, tomate, pimiento, calabacín, pepino y judía 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
- 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 nutricionista  
Lucía Domínguez



\*Valores nutricionales estimados

[www.depersonas.com](http://www.depersonas.com)

 /cateringdepersonascocinandoconsentido



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

**ampros**   
creando  
oportunidades  
para las personas