


						DOMINGO 01
Menú valorado por: COSEGAL, C.B. C/ Cristo de la luz 2. 28026. Madrid						ARROZ CON VERDURA JAMONCITOS EN SALSAS FRUTA O LACTEO
Nutricionista: Lorenzo Rodríguez	REGISTRO SANITARIO: Nº26.00007226/M					PROTEÍNAS: 27,1 H. DE CARBONO: 91,2 LÍPIDOS: 16,9 KCAL: 647
LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	SABADO 07	DOMINGO 08
ALUBIAS CON CHORIZO MERLUZA REBOZADA FRUTA O LACTEO	MENESTRA DE VERDURA RAGUT DE PAVO FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	ENTREMESES VARIADOS PAELLA MIXTA FRUTA O LACTEO	LENTEJA CON VERDURAS DELICIAS JAMON Y QUESO FRUTA O LACTEO	SOPA MINISTRONE MAGRO CON TOMATE FRUTA O LACTEO	MACARROES BOLONESA LACON BRASEADO FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 23 H. DE CARBONO: 67 LÍPIDOS: 16,1 KCAL: 625	PROTEÍNAS: 49,5 H. DE CARBONO: 76,7 LÍPIDOS: 39,1 KCAL: 889	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 32 H. DE CARBONO: 83,8 LÍPIDOS: 22,4 KCAL: 688	PROTEÍNAS: 40,3 H. DE CARBONO: 92,7 LÍPIDOS: 56,5 KCAL: 1077	PROTEÍNAS: 33,1 H. DE CARBONO: 115,0 LÍPIDOS: 17,2 KCAL: 771	PROTEÍNAS: 40,3 H. DE CARBONO: 92,7 LÍPIDOS: 56,5 KCAL: 1077
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15; DIA DE SAN ISIDRO
CREMA DE VERDURA CHULETA DE CERDO CON PATATAS FRUTA O LACTEO	PATATAS CON VERDURA CINTA DE LOMO FRUTA O LACTEO	ESPARRAGOS BLANCOS PAELLA MIXTA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA O LACTEO	MENESTRA DE VERDURA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA O LACTEO	ESPAGUETIS CARBONARA JAMONCITOS DE POLLO FRUTA O LACTEO	SOPA DE MARISCO BUÑUELOS DE BACALO ROBQUILLAS FRITAS
PROTEÍNAS: 34,7 H. DE CARBONO: 93,4 LÍPIDOS: 40,1 KCAL: 895	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 23,4 H. DE CARBONO: 79,9 LÍPIDOS: 43,5 KCAL: 819	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 38,6 H. DE CARBONO: 72 LÍPIDOS: 51,9 KCAL: 926	PROTEÍNAS: 26,2 H. DE CARBONO: 73,2 LÍPIDOS: 51,7 KCAL: 880	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA O LACTEO	ENSALADA CAMPERA POLLO ASADO FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	ENSALADA MIXTA PAELLA MIXTA FRUTA O LACTEO	CREMA DE CALABACIN ALBONDIGAS EN SALSAS FRUTA O LACTEO	ENSALADILLA RUSA RAGUT DE TERNERA FRUTA O LACTEO	PATATAS A LA MARINERA FILETE DE POLLO FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 29,9 H. DE CARBONO: 97,9 LÍPIDOS: 31,5 KCAL: 813	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 39,4 H. DE CARBONO: 59,4 LÍPIDOS: 41,5 KCAL: 786	PROTEÍNAS: 39,2 H. DE CARBONO: 93,6 LÍPIDOS: 61,1 KCAL: 1119	PROTEÍNAS: 26,2 H. DE CARBONO: 81,2 LÍPIDOS: 51,7 KCAL: 950
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
ARROZ TRES DELICIAS JAMON BRASEADO FRUTA O LACTEO	MACARRONES CON CHORIZO CROQUETAS FRUTA O LACTEO	ENTREMESES VARIADOS PAELLA MIXTA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA O LACTEO	MENESTRA DE VERDURA HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRUTA O LACTEO	JUDIAS PINTAS CON ARROZ TILAPIA AL HORNO FRUTA O LACTEO	GUISANTES CON JAMON CINTA DE LOMO FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 32,9 H. DE CARBONO: 101 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 866	PROTEÍNAS: 32 H. DE CARBONO: 83,8 LÍPIDOS: 22,4 KCAL: 688	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 39,6 H. DE CARBONO: 97,8 LÍPIDOS: 28,5 KCAL: 827	PROTEÍNAS: 43,5 H. DE CARBONO: 71,8 LÍPIDOS: 24,8 KCAL: 698	PROTEÍNAS: 56,5 H. DE CARBONO: 91,8 LÍPIDOS: 22,8 KCAL: 756
LUNES 30	MARTES 31					
LENTEJAS ESTOFADAS RAGUT DE PESCADO FRUTA O LACTEO	ENSALADA DE PASTA SAN JACOBOS FRUTA O LACTEO					
PROTEÍNAS: 25,8 H. DE CARBONO: 61,8 LÍPIDOS: 24,8 KCAL: 605	PROTEÍNAS: 33,5 H. DE CARBONO: 61,5 LÍPIDOS: 23,8 KCAL: 805					