

## MENÚ BASAL

## SANTA HORTENSIA

Menú valorado por:  COSEGAL - Lorenzo Rodríguez Moreno  C/Granadilla, 10. 28220 Majadahonda		MIERCOLES 01		JUEVES 02		VIERNES 03		SABADO 04		DOMINGO 05			
		ESPARRAGOS CON MAHONESA  PAELLA  FRUTA O LACTEO		SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO  FRUTA O LACTEO		POTAJE VIGILIA  TORTILLA ESPAÑOLA  PIMIENTOS  FRUTA O LACTEO		SOPA CASTELLANA  FLAMENQUINES  ENSALADA  FRUTA O LACTEO		ARROZ CON VERDURAS  POLLO EN SALSA  ENSALADA  FRUTA O LACTEO			
		PROTEÍNAS: 20,5 H. DE CARBONO: 126 LÍPIDOS: 33,2 KCAL: 904		PROTEÍNAS: 42,7 H. DE CARBONO: 106 LÍPIDOS: 33 KCAL: 925		PROTEÍNAS: 30,1 H. DE CARBONO: 106 LÍPIDOS: 33,2 KCAL: 887		PROTEÍNAS: 44,2 H. DE CARBONO: 89,1 LÍPIDOS: 54,5 KCAL: 1040		PROTEÍNAS: 52,1 H. DE CARBONO: 94,6 LÍPIDOS: 36,3 KCAL: 933			
LUNES 06		MARTES 07		MIERCOLES 08		JUEVES 09		VIERNES 10		SABADO 11		DOMINGO 12	
SOPA DE PESCADO  ALBONDIGAS  MADRILEÑA  FRUTA O LACTEO		POTE GALLEGO  JAMON VILLARROY  FRUTA O LACTEO		ENSALADA MIXTA  ARROZ CALDOSO  FRUTA O LACTEO		SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO  FRUTA O LACTEO		MACARRONES CON VERDURA  BUÑUELOS DE  BACALAO  FRUTA O LACTEO		JUDIAS VERDES CON TOMATE  HUEVOS  CON VERDURAS  FRUTA O LACTEO		PATATAS CON MAGRO  POLLO EN SALSA  FRUTA O LACTEO	
PROTEÍNAS: 40,2 H. DE CARBONO: 84 LÍPIDOS: 40,6 KCAL: 878		PROTEÍNAS: 46 H. DE CARBONO: 81,7 LÍPIDOS: 66,6 KCAL: 1148		PROTEÍNAS: 63,2 H. DE CARBONO: 121 LÍPIDOS: 38,2 KCAL: 1097		PROTEÍNAS: 42,7 H. DE CARBONO: 106 LÍPIDOS: 33 KCAL: 925		PROTEÍNAS: 24,4 H. DE CARBONO: 120 LÍPIDOS: 33 KCAL: 898		PROTEÍNAS: 19 H. DE CARBONO: 71,4 LÍPIDOS: 27,3 KCAL: 636		PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	
LUNES 13		MARTES 14		MIERCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17		SABADO 18		DOMINGO 19	
MENESTRA DE VERDURAS  MERLUZA A LA VASCA  FRUTA O LACTEO		ARROZ CON POLLO  TORTILLA FRANCESA  FRUTA O LACTEO		EMPANADILLAS  PAELLA MIXTA  FRUTA O LACTEO		SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO  FRUTA O LACTEO		POTAJE VIGILIA  MERLUZA REBOZADA  PIMIENTOS  FRUTA O LACTEO		CREMA VERDURA  SAN JACOBO  ENSALADA  FRUTA O LACTEO		SOPA MINISTRONE  CHULETA A LA RIOJANA  PATATA  FRUTA O LACTEO	
PROTEÍNAS: 29,1 H. DE CARBONO: 85,3 LÍPIDOS: 34,1 KCAL: 786		PROTEÍNAS: 48,9 H. DE CARBONO: 107 LÍPIDOS: 25,5 KCAL: 871		PROTEÍNAS: 33,1 H. DE CARBONO: 91,5 LÍPIDOS: 58,5 KCAL: 1040		PROTEÍNAS: 42,7 H. DE CARBONO: 106 LÍPIDOS: 33 KCAL: 925		PROTEÍNAS: 36,7 H. DE CARBONO: 103 LÍPIDOS: 31,2 KCAL: 881		PROTEÍNAS: 47,8 H. DE CARBONO: 97,7 LÍPIDOS: 42,8 KCAL: 986		PROTEÍNAS: 44,9 H. DE CARBONO: 86,1 LÍPIDOS: 51,3 KCAL: 1018	
LUNES 20		MARTES 21		MIERCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24		SABADO 25		DOMINGO 26	
LENTEJAS CON CHORIZO  ALBONDIGAS CON VERDURAS  FRUTA O LACTEO		CODITOS CON PICADILLO  MERLUZA EN SALSA  FRUTA O LACTEO		ESPARRAGOS CON MAHONESA  ARROZ CALDOSO  FRUTA O LACTEO		SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO  FRUTA O LACTEO		PATATAS MARINERA  CALDERETA DE PESCADO  FRUTA O LACTEO		SOPA MINISTRONE  SAN JACOBO  ENSALADA  FRUTA O LACTEO		CREMA DE VERDURA  SALCHICHAS CON  PATATAS  FRUTA O LACTEO	
PROTEÍNAS: 44,3 H. DE CARBONO: 104 LÍPIDOS: 34,7 KCAL: 947		PROTEÍNAS: 39,6 H. DE CARBONO: 99,5 LÍPIDOS: 18,1 KCAL: 737		PROTEÍNAS: 60,3 H. DE CARBONO: 85,7 LÍPIDOS: 33,7 KCAL: 904		PROTEÍNAS: 42,7 H. DE CARBONO: 106 LÍPIDOS: 33 KCAL: 925		PROTEÍNAS: 27,5 H. DE CARBONO: 67,5 LÍPIDOS: 18,1 KCAL: 562		PROTEÍNAS: 32,8 H. DE CARBONO: 75,1 LÍPIDOS: 41,3 KCAL: 820		PROTEÍNAS: 33,4 H. DE CARBONO: 110 LÍPIDOS: 59,1 KCAL: 1123	
LUNES 27		MARTES 28		MIERCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31					
MACARRONES ITALIANA  LACON A LA GALLEGA  PATATAS  FRUTA O LACTEO		PATATAS CON MAGRO  CROQUETAS  PATATAS  FRUTA O LACTEO		ESPARRAGOS CON MAHONESA  PAELLA  FRUTA O LACTEO		SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO  FRUTA O LACTEO		LENTEJAS CON VERDURA  TILAPIA A LA VIZCAINA  PATATA  FRUTA O LACTEO					
PROTEÍNAS: 43,4 H. DE CARBONO: 119 LÍPIDOS: 47,3 KCAL: 1095		PROTEÍNAS: 35,5 H. DE CARBONO: 83,5 LÍPIDOS: 40,4 KCAL: 863		PROTEÍNAS: 20,5 H. DE CARBONO: 126 LÍPIDOS: 33,2 KCAL: 904		PROTEÍNAS: 42,7 H. DE CARBONO: 106 LÍPIDOS: 33 KCAL: 925		PROTEÍNAS: 50,9 H. DE CARBONO: 97,5 LÍPIDOS: 21,3 KCAL: 823					

