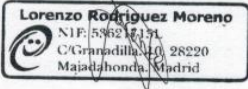


						DOMINGO 01
Menú valorado por: COSEGAL - Lorenzo Rodríguez Moreno C/Granadilla, 10, 28220 Majadahonda						SOPA DE PESCADO CON ARROZ ALBONDIGAS A LA JARDINERA FRUTA O LACTEO
N.º REGISTRO NACIONAL DE TITULO: 2009/084972	REGISTRO SANITARIO: N.º26.00007226/M					PROTEÍNAS: 37,4 H. DE CARBONO: 82,7 LÍPIDOS: 35,2 KCAL: 815
LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	SABADO 07	DOMINGO 08
JUDIAS PINTAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA FRUTA O LACTEO	POTE GALLEGO TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA O LACTEO	ENSALADA MIXTA PAELLA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	MACARRONES ITALIANA MAGRO EN SALSA FRUTA O LACTEO	ARROZ CON VERDURAS TERNERA A LA JARDINERA CON VERDURAS FRUTA O LACTEO	SOPA CASTELLANA DELICIAS DE JAMÓN Y QUESO FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 56,1 H. DE CARBONO: 88,3 LÍPIDOS: 56,8 KCAL: 1133	PROTEÍNAS: 39,2 H. DE CARBONO: 93,6 LÍPIDOS: 61,1 KCAL: 1119	PROTEÍNAS: 51,3 H. DE CARBONO: 72 LÍPIDOS: 41,4 KCAL: 896	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 35,6 H. DE CARBONO: 101 LÍPIDOS: 24,4 KCAL: 785	PROTEÍNAS: 32,1 H. DE CARBONO: 112 LÍPIDOS: 28,8 KCAL: 862	PROTEÍNAS: 43,2 H. DE CARBONO: 87,9 LÍPIDOS: 52,9 KCAL: 1016
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
PATATAS CON COSTILLAS TILAPIA EN SALSA FRUTA O LACTEO	JUDIAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA FRUTA O LACTEO	ESPARRAGOS BLANCOS PAELLA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	SOPA DE AJO TERNERA ESTOFADA FRUTA O LACTEO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA REBOZADO ENSALADA FRUTA O LACTEO	ESPAGUETIS CON TOMATE SAJONIA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 37,4 H. DE CARBONO: 84,6 LÍPIDOS: 22,9 KCAL: 712	PROTEÍNAS: 29,9 H. DE CARBONO: 112 LÍPIDOS: 27,6 KCAL: 866	PROTEÍNAS: 49,7 H. DE CARBONO: 76,5 LÍPIDOS: 44,1 KCAL: 934	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 46,4 H. DE CARBONO: 86,3 LÍPIDOS: 39,8 KCAL: 907	PROTEÍNAS: 26,2 H. DE CARBONO: 73 LÍPIDOS: 35,7 KCAL: 737	PROTEÍNAS: 48,1 H. DE CARBONO: 105 LÍPIDOS: 62,9 KCAL: 1194
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
LENTEJAS CON CHORIZO ALBONDIGAS CON VERDURAS FRUTA O LACTEO	CODITOS CON PICADILLO FOGONERO A LA BILBAINA FRUTA O LACTEO	PAELLA YORK VILLARROY FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	PATATAS CON CARNE TILAPIA AL HORNO ENSALADA FRUTA O LACTEO	SOPA PICADILLO CROQUETAS FRUTA O LACTEO	GUISANTES FRANCESA JAMONCITOS EN SALSA FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 44,3 H. DE CARBONO: 104 LÍPIDOS: 34,7 KCAL: 947	PROTEÍNAS: 29,9 H. DE CARBONO: 97,9 LÍPIDOS: 31,5 KCAL: 813	PROTEÍNAS: 36 H. DE CARBONO: 93,9 LÍPIDOS: 46,4 KCAL: 960	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	PROTEÍNAS: 25,5 H. DE CARBONO: 84,9 LÍPIDOS: 18 KCAL: 628	PROTEÍNAS: 46 H. DE CARBONO: 73,2 LÍPIDOS: 36,2 KCAL: 819	PROTEÍNAS: 55,1 H. DE CARBONO: 78,2 LÍPIDOS: 69,1 KCAL: 1188
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
JUDIAS VERDES CON JAMON FILETES RUSOS FRUTA O LACTEO	LENTEJAS ESTOFADAS TILAPIA EN SALSA FRUTA O LACTEO	ARROZ CON MAGRO FILETE DE POLLO ENSALADA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	PISTO MANCHECO CAZON FRUTA O LACTEO	ACELGAS REHOGADAS LACON A LA GALLEGA FRUTA O LACTEO	SOPA DE PESCADO SAN JACOBOS ENSALADA FRUTA O LACTEO
PROTEÍNAS: 49,7 H. DE CARBONO: 63,1 LÍPIDOS: 66,5 KCAL: 1073	PROTEÍNAS: 43,3 H. DE CARBONO: 82 LÍPIDOS: 32,5 KCAL: 824	PROTEÍNAS: 49 H. DE CARBONO: 94,3 LÍPIDOS: 41,8 KCAL: 969	PROTEÍNAS: 45,9 H. DE CARBONO: 116 LÍPIDOS: 33,5 KCAL: 984	Proteínas: 38,1 H. de Carbono: 95,2 Lípidos: 50,5 Kcal: 1035	Proteínas: 38,2 H. de Carbono: 86,3 Lípidos: 39,8 Kcal: 875	Proteínas: 52 H. de Carbono: 67 Lípidos: 46,1 Kcal: 905
LUNES 30	MARTES 31					
JUDIAS BLANCAS TORTILLA FRANCESA FRUTA O LACTEO	SOPA DE PICADILLO LOMO ASADO FRUTA O LACTEO					
PROTEÍNAS: 44,6 H. DE CARBONO: 64,5 LÍPIDOS: 30,9 KCAL: 720	PROTEÍNAS: 50,4 H. DE CARBONO: 78,4 LÍPIDOS: 44,4 KCAL: 932					