MARZO

CASTILLA

					SABADO 01	DOMINGO 02
Menú valorado por: COSEGAL - Lorenzo Rodríguez Moreno C/Granadilla, 10. 28220 Majadahonda	Lorenzo Rodríguez Moreno NIF: 53621715L C/Granadilla 10, 28220 Majadahonda, Madrid				LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA O LACTEO	SOPA CASTELLANA FLAMENQUINES FRUTA O LACTEO
REGISTRO SANITARIO: Nº26.00007226/M					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
LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	SABADO 08	DOMINGO 09
ARROZ CON VERDURAS CROQUETAS FRUTA O LACTEO	CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS MADRILEÑA FRUTA O LACTEO	POTE GALLEGO JAMON VILLAROY FRUTA O LACTEO	PATATAS CON PESCADO TORTILLA FRANCESA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	MACARRONES CON VERDURA BUÑUELOS DE BACALAO FRUTA O LACTEO	JUDIAS VERDES CON TOMATE HUEVOS EN SALSA FRUTA O LACTEO
Proteínas: 20,5 H. de Carbono: 126 Lípidos: 33,2 Kcal: 904	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: 41,7 H. de Carbono: 78,6 Lípidos: 35,3 Kcal: 818	Proteínas: 45,9 H. de Carbono: 116 Lípidos: 33,5 Kcal: 984	Proteínas: 24,4 H. de Carbono: 120 Lípidos: 33 Kcal: 898	Proteínas: 19 H. de Carbono: 71,4 Lípidos: 27,3 Kcal: 636
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
ENTREMESES PAELLA CON MAGRO FRUTA O LACTEO	PATATAS CON COSTILLA MERLUZA A LA VASCA FRUTA O LACTEO	ARROZ CON POLLO HUEVOS VILLAROY FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA O LACTEO	MENESTRA DE VERDURA LOMO ASADO FRUTA O LACTEO	POTAJE VIGILIA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA O LACTEO	FIDEUA DE PESCADO SAN JACOBO FRUTA O LACTEO
Proteínas: 63,2 H. de Carbono: 121 Lípidos: 38,2 Kcal: 1097	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: 45,9 H. de Carbono: 116 Lípidos: 33,5 Kcal: 984	Proteínas: 44,9 H. de Carbono: 86,1 Lípidos: 51,3 Kcal: 1018	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
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
EMPANADILLAS PAELLA MIXTA FRUTA O LACTEO	LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA FRUTA O LACTEO	CODITOS CON PICADILLO MERLUZA EN SALSA FRUTA O LACTEO	POTE ASTURIANO HUEVOS CAZADORA FRUTA O LACTEO	ARROZ CON POLLO SALCHICHAS CON VERDURA FRUTA O LACTEO	PATATAS CON VERDURA CALDERETA DE PESCADO FRUTA O LACTEO	GUISANTES REHOGADOS SAN JACOBO FRUTA O LACTEO
Proteínas: 33,1 H. de Carbono: 91,5 Lípidos: 58,5 Kcal: 1040	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: 35,6 H. de Carbono: 75,5 Lípidos: 66,1 Kcal: 1071	Proteínas: 33,4 H. de Carbono: 110 Lípidos: 59,1 Kcal: 1123	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
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
ENTREMESES FIDEUA FRUTA O LACTEO	MACARRONES BOLOÑESA LACON CON PATATAS FRUTA O LACTEO	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA EN SALSA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	PATATAS CON VERDURA POLLO EN PEPITORIA FRUTA O LACTEO	LENTEJAS CON CHORIZO TILAPIA A LA VIZCAINA FRUTA O LACTEO	JUDIAS VERDES SALTEADAS LOMO AL HORNO FRUTA O LACTEO
Proteínas: 60,3 H. de Carbono: 85,7 Lípidos: 33,7 Kcal: 904	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: 42,7 H. de Carbono: 106 Lípidos: 33 Kcal: 925	Proteínas: 32,9 H. de Carbono: 79,6 Lípidos: 46,7 Kcal: 891	Proteínas: 50,9 H. de Carbono: 97,5 Lípidos: 21,3 Kcal: 823	Proteínas: 36 H. de Carbono: 67,3 Lípidos: 54,5 Kcal: 930
LUNES 31						
ARROZ CON PESCADO SAN AJCOBO FRUTA O LACTEO						
Proteínas: 34,2 H. de Carbono: 95,5 Lípidos: 44,3 Kcal: 934						