ENERO

NICOLAS SALMERON BASAL

			JUEVES 01	VIERNES 02	SABADO 03	DOMINGO 04
Lorenzo Rodríguez Moreno NIF: 53621171L C/Granadilla, 10. 28220 Majadahonda. Madrid	Menú valorado por nutricionista: COSEGAL - Lorenzo Rodríguez Moreno C/Granadilla, 10. 28220 Majadahonda Nº Colegiado: MAD01494		FELIZ AÑO	CREMA DE VERDURA MERLUZA EN SALSA FRUTA O LACTEO	SOPA JULIANA SAN JACOBO FRUTA O LACTEO	BROCOLI REHOGADO TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA O LACTEO
REGISTRO SANITARIO: Nº26.00007226/M	N.º REGISTRO NACIONAL DE TITULOS: 2009/034372			Proteínas: 35,5 H. de Carbono: 82,3 Lípidos: 20,9 Kcal: 679	Proteínas: 40,7 H. de Carbono: 83,4 Lípidos: 23,0 Kcal: 745	Proteínas: 32,5 H. de Carbono: 91,5 Lípidos: 35,6 Kcal: 851
LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	SABADO 10	DOMINGO 11
SOPA DE PICADILLO SALCHICHAS EN SALSA ROSCÓN	JUDIAS VERDES REHOGADAS DELICIAS DE JAMON Y QUESO FRUTA O LACTEO	ARROZ CON MAGRO TILAPIA EN SALSA FRUTA O LACTEO	MACARRONES CON TOMATE POLLO AL CURRY FRUTA O LACTEO	POTE ASTURIANO TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA O LACTEO	SOPA CASTELLANA CERDO A LA RIOJANA FRUTA O LACTEO	CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA AL HORNO FRUTA O LACTEO
Proteínas: 30,1 H. de Carbono: 71,1 Lípidos: 34,9 Kcal: 741	Proteínas: 45,9 H. de Carbono: 116 Lípidos: 33,5 Kcal: 984	Proteínas: 26,3 H. de Carbono: 57,9 Lípidos: 19,7 Kcal: 502	Proteínas: 33,4 H. de Carbono: 107 Lípidos: 45,3 Kcal: 995	Proteínas: 31,8 H. de Carbono: 95,2 Lípidos: 62,1 Kcal: 905	Proteínas: 42,2 H. de Carbono: 63,5 Lípidos: 15,9 Kcal: 603	Proteínas: 21,8 H. de Carbono: 64,3 Lípidos: 37,4 Kcal: 703
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
LENTEJAS ESTOFADAS TERNERA ASADA FRUTA O LACTEO	MACARRONES CON PICADILLO TORTILLA FRANCESA FRUTA O LACTEO	ESPARRAGOS BLANCOS PAELLA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	CREMA DE PUERROS TILAPIA EN SALSA FRUTA O LACTEO	JUDIAS VERDES REHOGADAS EMPANADILLAS FRUTA O LACTEO	SOPA DE VERDURAS FOGONERO AL HORNO FRUTA O LACTEO
Proteínas: 40,4 H. de Carbono: 88,7 Lípidos: 29,3 Kcal: 818	Proteínas: 31,4 H. de Carbono: 76,9 Lípidos: 40,5 Kcal:819	Proteínas: 35,3 H. de Carbono: 65,8 Lípidos: 41,5 Kcal 797	Proteínas: 45,9 H. de Carbono: 116 Lípidos: 33,5 Kcal: 984	Proteínas: 40,6 H. de Carbono: 101 Lípidos: 45,8 Kcal: 998	Proteínas: 50,4 H. de Carbono: 76,5 Lípidos: 42,9 Kcal: 933	Proteínas: 31,8 H. de Carbono: 72,9 Lípidos: 36,4 Kcal: 761
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
SOPA CASTELLANA POLLO ASADO FRUTA O LACTEO	POTE GALLEGO MERLUZA EN SALSA FRUTA O LACTEO	CREMA DE CALABACIN TERNERA EN SALSA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	ALCACHOFAS REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO FRUTA O LACTEO	PATATAS A LA MARINERA YORK VILLAROY FRUTA O LACTEO	CREMA DE ESPARRAGOS PALOMETA AL HORNO FRUTA O LACTEO
Proteínas: 21,8 H. de Carbono: 64,3 Lípidos: 37,4 Kcal: 703	Proteínas: 48 H. de Carbono: 73,5 Lípidos: 54,6 Kcal: 994	Proteínas: 20,9 H. de Carbono: 88,9 Lípidos: 18,2 Kcal: 617	Proteínas: 45,9 H. de Carbono: 116 Lípidos: 33,5 Kcal: 984	Proteínas: 32,5 H. de Carbono: 69 Lípidos: 22,3 Kcal: 624	Proteínas: 41,8 H. de Carbono: 81,1 Lípidos: 21,7 Kcal: 728	Proteínas: 36,4 H. de Carbono: 91,2 Lípidos: 46,2 Kcal: 945
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	
LENTEJAS CON CHORIZO FOGONERO EN SALSA FRUTA O LACTEO	CREMA DE VERDURA JAMONCITOS AL CURRY FRUTA O LACTEO	ESPARRAGOS BLANCOS PAELLA FRUTA O LACTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA O LACTEO	CREMA DE PUERROS SAJONIA AL HORNO FRUTA O LACTEO	PISTO MANCHEGO MERLUZA A LA ROMANA FRUTA O LACTEO	
Proteínas: 42,8 H. de Carbono: 102 Lípidos: 42,2 Kcal: 996	Proteínas: 35,8 H. de Carbono: 77,6 Lípidos: 43,7 Kcal: 888	Proteínas: 35,3 H. de Carbono: 65,8 Lípidos: 41,5 Kcal 797	Proteínas: 45,9 H. de Carbono: 116 Lípidos: 33,5 Kcal: 984	Proteínas: 32 H. de Carbono: 68,2 Lípidos: 22,4 Kcal: 622	Proteínas: 40,6 H. de Carbono: 101 Lípidos: 45,8 Kcal: 998	