

SEPTIEMBRE
MENÚ DIETA SALMERON

	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES	5 SÁBADO	6 DOMINGO
	COLIFLOR REHOGADA 	SOPA DE FIDEOS  () () ()	SALTEADO DE VERDURAS  	ENSALADILLA RUSA  	LENTEJAS CON VERDURAS  ()	GAZPACHO ANDALUZ   () ()
	RAGUT DE POLLO 	ESCALOPE DE POLLO 	MERLUZA EN SALSA SUAVE   () ()	AGUJA EN SALSA MANZANAS Y PASAS 	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS EN SALSA SUAVE ()
	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO
	Kcal 735,9 Lípidos 33,3 H.C. 65,9 Proteínas 30,5	Kcal 886,4 Lípidos 35,5 H.C. 81,8 Proteínas 35,9	Kcal 652,1 Lípidos 23,4 H.C. 22,8 Proteínas 31,6	Kcal 1146,8 Lípidos 68,3 H.C. 70,9 Proteínas 47,6	Kcal 793,5 Lípidos 34,7 H.C. 65,6 Proteínas 48,0	Kcal 783,5 Lípidos 41,1 H.C. 69,4 Proteínas 30,8
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES	12 SÁBADO	13 DOMINGO
JUDÍAS BLANCAS REHOGADAS CON VERDURA	GAZPACHO ANDALUZ   () ()	GARBANZOS PRIMAVERA 	CREMA DE VERDURAS 	ENSALADILLA RUSA  	ENSALADA DE GARBANZOS 	CREMA DE VERDURAS 
JAMON VILLAROV   () () () ()	MERLUZA REBOZADA   () ()	PAELLA MIXTA    ()	HUEVOS EN SALSA  	CAZON AL HORNO   () ()	SALMON AL HORNO  	HUEVOS VILLAROV    
FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO
Kcal 956,8 Lípidos 38,8 H.C. 95,4 Proteínas 44,2	Kcal 688,8 Lípidos 25,1 H.C. 76,2 Proteínas 28,3	Kcal 999,8 Lípidos 49,2 H.C. 109,8 Proteínas 33,1	Kcal 781,7 Lípidos 35,5 H.C. 78,9 Proteínas 23,4	Kcal 883,7 Lípidos 37,1 H.C. 74,7 Proteínas 36,4	Kcal 887,8 Lípidos 49,3 H.C. 57,9 Proteínas 39,3	Kcal 686,1 Lípidos 38,0 H.C. 47,5 Proteínas 26,5
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES	19 SÁBADO	20 DOMINGO
PASTA CON TOMATE	PORRUSALDA   () ()	MENESTRA DE VERDURA 	ENSALADILLA RUSA  	GAZPACHO ANDALUZ   () ()	CREMA DE LEGUMBRES  ()	ESPARRAGOS BLANCOS
SALMON AL HORNO  	HUEVOS EN SALSA  	LOMO EN SALSA CON PATATAS 	LASAÑA DE ATÚN   	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	SALMON AL HORNO  	HAMBURGUESA A LA MADRILEÑA   ()
FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO
Kcal 850,1 Lípidos 30,1 H.C. 103,0 Proteínas 37,5	Kcal 742,6 Lípidos 39,9 H.C. 68,7 Proteínas 22,0	Kcal 1048,0 Lípidos 54,6 H.C. 85,7 Proteínas 42,0	Kcal 1065,8 Lípidos 54,4 H.C. 90,5 Proteínas 46,7	Kcal 778,3 Lípidos 34,0 H.C. 69,2 Proteínas 44,7	Kcal 659,0 Lípidos 30,6 H.C. 55,2 Proteínas 36,0	Kcal 699,0 Lípidos 43,7 H.C. 39,4 Proteínas 33,7
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES	26 SÁBADO	27 DOMINGO
CREMA DE LEGUMBRES  ()	PATATAS CON MAGRO 	ENSALADA MIXTA  	GUISANTES SALTEADOS 	GAZPACHO ANDALUZ   () ()	ENSALADA DE GARBANZOS 	ENSALADA MIXTA  
MAGRO CON TOMATE Y PATATAS  ()	POLLO AL CURRY  () ()	PAELLA MIXTA    ()	ALBONDIGAS EN SALSA SUAVE ()	BACALAO REBOZADO  	CAZON AL HORNO   () ()	TORTILLA ESPAÑOLA 
FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO
Kcal 676,5 Lípidos 18,7 H.C. 88,1 Proteínas 31,5	Kcal 858,6 Lípidos 35,0 H.C. 82,5 Proteínas 46,9	Kcal 803,5 Lípidos 34,2 H.C. 94,2 Proteínas 24,7	Kcal 881,0 Lípidos 41,4 H.C. 88,9 Proteínas 43,9	Kcal 756,3 Lípidos 31,6 H.C. 75,0 Proteínas 34,1	Kcal 697,4 Lípidos 33,3 H.C. 57,9 Proteínas 34,9	Kcal 657,7 Lípidos 38,0 H.C. 57,9 Proteínas 17,6
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES				
ENSALADA DE GARBANZOS 	PASTA A LA ITALIANA  () () ()	JUDIAS VERDES CON PATATA 				
CAZON AL HORNO   () ()	ESCALOPE DE POLLO 	SALMON AL HORNO  				
FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA O LÁCTEO				
Kcal 787,7 Lípidos 33,9 H.C. 79,2 Proteínas 35,5	Kcal 843,3 Lípidos 37,8 H.C. 102,5 Proteínas 46,7	Kcal 763,4 Lípidos 33,0 H.C. 75,5 Proteínas 35,4				

Lorenzo Rodríguez Moreno
NIF: 536217131
C/Granadilla, 10, 28220 Majadahonda, Madrid

Menú valorado por: COSEGAL - Lorenzo Rodríguez Moreno. C/Granadilla, 10. 28220 Majadahonda. N° Colegiado: MAD01494

Alérgenos y (Trazas):  Altramuces ·  Apio ·  Crustáceos ·  Moluscos ·  Gluten ·  Leche ·  Huevos ·  Frutos secos ·  Cacahuets ·  Soja ·  Mostaza ·  Pescado ·  Sulfitos ·  Sésamo