

SEPTIEMBRE
MENÚ NORMAL SANTA HORTENSIA

	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES	5 SÁBADO	6 DOMINGO
	ENSALADA DE PASTA 	ENSALADILLA RUSA 	ARROZ CON VERDURAS 	CREMA DE CALABACIN 	LENTEJAS CON VERDURAS 	GAZPACHO ANDALUZ 
	MERLUZA A LA MARINERA 	AGUJA BRASEADA DE CERDO 	TORTILLA ESPAÑOLA 	JAMON VILLAROV 	POLLO AL HORNO	ALBÓNDIGAS EN SALSA 
	FRUTA O LÁCTEO Kcal 723,1 Lipidos 21,1 H.C. 100,1 Proteinas 27,4	FRUTA O LÁCTEO Kcal 1146,8 Lipidos 68,3 H.C. 70,0 Proteinas 47,0	FRUTA O LÁCTEO Kcal 868,8 Lipidos 30,5 H.C. 125,1 Proteinas 19,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 833,8 Lipidos 43,5 H.C. 70,4 Proteinas 35,6	FRUTA O LÁCTEO Kcal 889,8 Lipidos 35,3 H.C. 85,0 Proteinas 48,6	FRUTA O LÁCTEO Kcal 879,8 Lipidos 41,7 H.C. 80,7 Proteinas 31,4
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES	12 SÁBADO	13 DOMINGO
GARBANZOS PRIMAVERA 	PISTO MANCHEGO	ENSALADILLA RUSA 	JUDIAS VERDES REHOGADAS 	SALMOREJO 	ENSALADA DE GARBANZOS 	CREMA DE VERDURAS
TERNERA EN SALSA 	ALBONDIGAS EN SALSA SUAVE 	CAZON AL HORNO 	POLLO ASADO CON ENSALADA	CROQUETAS CASERAS JAMON / CROQUETONES 	SALMON AL HORNO 	HUEVOS VILLAROV 
FRUTA O LÁCTEO Kcal 856,8 Lipidos 38,2 H.C. 75,9 Proteinas 26,3	FRUTA O LÁCTEO Kcal 1025,3 Lipidos 61,9 H.C. 78,7 Proteinas 33,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 803,7 Lipidos 37,1 H.C. 74,7 Proteinas 26,4	FRUTA O LÁCTEO Kcal 895,4 Lipidos 46,8 H.C. 96,5 Proteinas 44,6	FRUTA O LÁCTEO Kcal 786,7 Lipidos 33,8 H.C. 91,8 Proteinas 19,3	FRUTA O LÁCTEO Kcal 904,1 Lipidos 45,9 H.C. 77,3 Proteinas 28,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 796,4 Lipidos 36,6 H.C. 87,8 Proteinas 27,5
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES	19 SÁBADO	20 DOMINGO
ENSALADA CAMPERA 	ENSALADILLA RUSA 	JUDIAS BLANCAS CON VERDURA 	MENESTRA DE VERDURA 	FIDEUA DE POLLO 	CREMA DE LEGUMBRES 	ESPARRAGOS BLANCOS
LOMO EN SALSA	LASAÑA DE ATÚN 	CAZON AL HORNO 	TORTILLA ESPAÑOLA 	FOGONERO AL HORNO 	MAGRO CON TOMATE Y PATATAS 	HAMBURGUESA A LA MADRILEÑA 
FRUTA O LÁCTEO Kcal 1126,6 Lipidos 72,9 H.C. 66,4 Proteinas 44,0	FRUTA O LÁCTEO Kcal 1086,8 Lipidos 64,4 H.C. 90,6 Proteinas 46,7	FRUTA O LÁCTEO Kcal 698,7 Lipidos 27,1 H.C. 87,9 Proteinas 40,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 796,0 Lipidos 38,7 H.C. 96,5 Proteinas 28,4	FRUTA O LÁCTEO Kcal 744,6 Lipidos 22,9 H.C. 98,0 Proteinas 31,8	FRUTA O LÁCTEO Kcal 676,6 Lipidos 18,7 H.C. 88,1 Proteinas 31,5	FRUTA O LÁCTEO Kcal 796,3 Lipidos 44,9 H.C. 69,7 Proteinas 34,9
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES	26 SÁBADO	27 DOMINGO
ALUBIAS BLANCAS CON JAMÓN 	GUISANTES SALTEADOS 	GAZPACHO ANDALUZ 	PATATAS CON VERDURA 	CREMA DE ZANAHORIA /HORTALIZA 	ENSALADA DE GARBANZOS 	ENSALADA MIXTA 
MERLUZA EN SALSA VERDE 	ALBONDIGAS EN SALSA SUAVE 	MERLUZA REBOZADA 	JAMONCITOS DE POLLO 	HUEVOS EN SALSA 	CAZON AL HORNO 	TORTILLA ESPAÑOLA 
FRUTA O LÁCTEO Kcal 659,5 Lipidos 13,8 H.C. 81,7 Proteinas 41,5	FRUTA O LÁCTEO Kcal 981,0 Lipidos 41,4 H.C. 98,9 Proteinas 43,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 669,8 Lipidos 26,1 H.C. 76,2 Proteinas 28,3	FRUTA O LÁCTEO Kcal 935,8 Lipidos 46,9 H.C. 81,5 Proteinas 40,7	FRUTA O LÁCTEO Kcal 687,3 Lipidos 35,2 H.C. 63,4 Proteinas 20,1	FRUTA O LÁCTEO Kcal 787,7 Lipidos 33,9 H.C. 78,2 Proteinas 35,5	FRUTA O LÁCTEO Kcal 754,0 Lipidos 38,6 H.C. 77,3 Proteinas 18,2
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES				
JUDIAS VERDES REHOGADAS 	GAZPACHO ANDALUZ 	LENTEJAS CON ARROZ 				
CULATA DE TERNERA ESTOFADA	MERLUZA AL HORNO 	HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE 				
FRUTA O LÁCTEO Kcal 745,1 Lipidos 31,6 H.C. 72,6 Proteinas 35,8	FRUTA O LÁCTEO Kcal 996,3 Lipidos 21,9 H.C. 72,3 Proteinas 24,7	FRUTA O LÁCTEO Kcal 919,6 Lipidos 39,2 H.C. 87,6 Proteinas 45,3				

Lorenzo Rodríguez Moreno
Nº 536217131
C/Granadilla, 10, 28220
Majadahonda, Madrid

Menú valorado por: COSEGAL - Lorenzo Rodríguez Moreno. C/Granadilla, 10. 28220 Majadahonda. Nº Colegiado: MAD01494

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