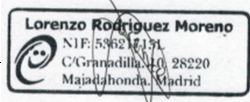


SEPTIEMBRE

MENÚ DIETA SANTA HORTENSIA

MENÚ DIETA SANTA HORTENSIA							
	1	2	3	4	5	6	
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	COLIFLOR REHOGADA 	LENTEJAS CON ARROZ  ()	MACARRONES CON CHORIZO  () () () () ()	ENSALADILLA RUSA  	ENSALADA DE GARBANZOS 	ENSALADA MIXTA  	
	RAGUT DE POLLO 	HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE  ()	MERLUZA EN SALSA SUAVE   () ()	AGUJA EN SALSA MANZANAS Y PASAS 	CAZON AL HORNO   () ()	TORTILLA ESPAÑOLA 	
	FRUTA O LÁCTEO Kcal 730,0 Lípidos 33,3 H.C. 60,0 Proteínas 30,5	FRUTA O LÁCTEO Kcal 919,6 Lípidos 39,2 H.C. 87,6 Proteínas 45,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 812,0 Lípidos 31,8 H.C. 60,4 Proteínas 36,8	FRUTA O LÁCTEO Kcal 1140,6 Lípidos 38,9 H.C. 79,0 Proteínas 47,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 691,4 Lípidos 35,3 H.C. 57,9 Proteínas 34,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 637,7 Lípidos 36,0 H.C. 57,0 Proteínas 37,8	
7	LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES	12 SÁBADO	13 DOMINGO
LENTEJAS CON VERDURAS  ()	GAZPACHO ANDALUZ   () () ()	GARBANZOS PRIMAVERA 	PISTO MANCHEGO	ENSALADILLA RUSA  	CREMA DE LEGUMBRES  () ()	ESPARRAGOS BLANCOS	
POLLO AL HORNO	MERLUZA REBOZADA   () () ()	TERNERA EN SALSA 	HUEVOS EN SALSA  	CAZON AL HORNO   () () ()	TORTILLA FRANCESA 	HAMBURGUESA AL HORNO  () ()	
FRUTA O LÁCTEO Kcal 889,8 Lípidos 35,1 H.C. 65,9 Proteínas 45,6	FRUTA O LÁCTEO Kcal 688,8 Lípidos 26,1 H.C. 76,2 Proteínas 29,3	FRUTA O LÁCTEO Kcal 899,8 Lípidos 39,2 H.C. 87,6 Proteínas 45,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 998,1 Lípidos 43,8 H.C. 69,3 Proteínas 23,1	FRUTA O LÁCTEO Kcal 883,7 Lípidos 37,1 H.C. 74,7 Proteínas 36,4	FRUTA O LÁCTEO Kcal 688,8 Lípidos 40,1 H.C. 52,7 Proteínas 26,6	FRUTA O LÁCTEO Kcal 784,7 Lípidos 39,7 H.C. 57,5 Proteínas 41,2	
14	LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES	19 SÁBADO	20 DOMINGO
ENSALADA DE GARBANZOS	PORRUSALDA   () () ()	LENTEJAS CON ARROZ  ()	ENSALADILLA RUSA  	JUDIAS BLANCAS CON VERDURA 	ENSALADA DE PASTA   () () ()	CREMA DE VERDURAS 	
SALMON AL HORNO  	HUEVOS EN SALSA  	LOMO EN SALSA CON PATATAS 	LASAÑA DE ATÚN   	CAZON AL HORNO CON SALSA MANZANA   () () ()	SALMON AL HORNO  	HUEVOS VILLAROV    	
FRUTA O LÁCTEO Kcal 864,1 Lípidos 40,9 H.C. 77,5 Proteínas 39,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 742,8 Lípidos 39,9 H.C. 68,7 Proteínas 22,0	FRUTA O LÁCTEO Kcal 1065,8 Lípidos 52,4 H.C. 93,1 Proteínas 45,1	FRUTA O LÁCTEO Kcal 1065,8 Lípidos 54,4 H.C. 69,5 Proteínas 49,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 756,9 Lípidos 37,9 H.C. 65,9 Proteínas 49,7	FRUTA O LÁCTEO Kcal 658,8 Lípidos 39,1 H.C. 81,3 Proteínas 34,4	FRUTA O LÁCTEO Kcal 686,1 Lípidos 39,0 H.C. 67,5 Proteínas 26,9	
21	LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES	26 SÁBADO	27 DOMINGO
CREMA DE LEGUMBRES  ()	ARROZ TRES DELICIAS   	ALUBIAS BLANCAS CON JAMÓN 	GUISANTES SALTEADOS 	GAZPACHO ANDALUZ   () () ()	PORRUSALDA   () () ()	GAZPACHO ANDALUZ   () () ()	
MAGRO CON TOMATE Y PATATAS 	POLLO AL CURRY  () () () ()	MERLUZA EN SALSA VERDE   () () () ()	ALBONDIGAS EN SALSA SUAVE ()	BACALAO REBOZADO  	ESCALOPE DE POLLO 	ALBÓNDIGAS EN SALSA ()	
FRUTA O LÁCTEO Kcal 676,5 Lípidos 18,7 H.C. 88,1 Proteínas 31,5	FRUTA O LÁCTEO Kcal 958,3 Lípidos 37,6 H.C. 112,0 Proteínas 39,6	FRUTA O LÁCTEO Kcal 688,5 Lípidos 13,8 H.C. 81,7 Proteínas 41,5	FRUTA O LÁCTEO Kcal 981,0 Lípidos 41,4 H.C. 98,9 Proteínas 43,9	FRUTA O LÁCTEO Kcal 736,3 Lípidos 31,5 H.C. 76,0 Proteínas 34,1	FRUTA O LÁCTEO Kcal 688,0 Lípidos 35,4 H.C. 54,4 Proteínas 34,8	FRUTA O LÁCTEO Kcal 783,5 Lípidos 41,1 H.C. 69,4 Proteínas 36,8	
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 Kcal 789,7 Lípidos 35,9 H.C. 76,2 Proteínas 35,5	FRUTA O LÁCTEO Kcal 940,3 Lípidos 37,6 H.C. 100,5 Proteínas 44,7	FRUTA O LÁCTEO Kcal 703,4 Lípidos 53,0 H.C. 76,5 Proteínas 36,4					
 Lorenzo Rodríguez Moreno NIF: 536212131 C/Granadilla, 0 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