

OCTUBRE
MENÚ DIETA NICOLÁS SALMERÓN

		1		2		3		4	
		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
		SOPA DE VERDURAS 		CREMA DE ESPARRAGOS 		SOPA DE VERDURAS 		BRASEADO DE VERDURAS	
		TERNERA ASADA 		JAMONCITOS DE POLLO 		FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 		LOMO AL HORNO	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,7 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,2 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,1 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
5		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
		BROCOLI CON JAMON 		SOPA JULIANA 		MENESTRA DE VERDURA 		REPOLLO REHOGADO 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
		POLLO AL HORNO		ALBÓNDIGAS RIOJANA 		MERLUZA AL HORNO 		TORTILLA ESPAÑOLA 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
6		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
		CREMA DE CALABAZA 		COLIFLOR REHOGADA 		SOPA MINESTRONE 		JUDIAS VERDES CON PATATA 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
		CAZON A LA VASCA 		JAMONCITOS DE POLLO 		JAMON AL OPORTO CON VERDURA 		RAGUT TERNERA 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
7		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
		SOPA DE PICADILLO 		CREMA DE ESPINACAS 		JUDIAS VERDES CON TOMATE 		GARBANZOS REHOGADOS 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
		POLLO AL AJILLO 		HUEVOS CON VERDURA 		ALBÓNDIGAS EN SALSA 		TORTILLA FRANCESA 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
8		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
		SOPA DE VERDURAS 		JUDIAS VERDES REHOGADAS 		COLIFLOR REHOGADA 		PISTO MANCHEGO 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
		CALDERETA DE CAZÓN 		TERNERA EN SU JUGO 		CROQUETAS CASERAS JAMON / CROQUETONES 		TORTILLA ESPAÑOLA 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
9		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
		SOPA DE VERDURAS 		JUDIAS VERDES REHOGADAS 		COLIFLOR REHOGADA 		PISTO MANCHEGO 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
		CALDERETA DE CAZÓN 		TERNERA EN SU JUGO 		CROQUETAS CASERAS JAMON / CROQUETONES 		TORTILLA ESPAÑOLA 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
10		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
		SOPA DE VERDURAS 		JUDIAS VERDES REHOGADAS 		COLIFLOR REHOGADA 		PISTO MANCHEGO 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	
		CALDERETA DE CAZÓN 		TERNERA EN SU JUGO 		CROQUETAS CASERAS JAMON / CROQUETONES 		TORTILLA ESPAÑOLA 	
		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO		FRUTA O LÁCTEO	
		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4		Kcal 450,3 L.C. 55,1 Proteínas 25,4	

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

Alérgenos y (Trazas):  Altramuces ·  Apio ·  Crustáceos ·  Gluten ·  Huevos ·  Frutos secos ·  Cacahuetes ·  Soja ·  Mostaza · 