Catering Luis Sose Rodríguez

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

MENÚ MAYO 2015

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO NACIONAL	Alubias con calabaza Queso fresco de Burgos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Pan blanco, agua y yogur	Guiso de patatas en amarillo Bacalao al horno con tomate Coliflor cocida Pan blanco, agua y fruta	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil Pan blanco, agua y fruta
		691,12 Kcal 26,3 gr. P — 25,4 gr. L — 91,6 gr. C 7,8 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 30,0 gr. Azúcares	688,20 Kcal 28,9 gr. P — 26,4 gr. L — 83,7 gr. C 3,7 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 17,9 gr. Azúcares	647,26 Kcal 24,4 gr. P — 22,7 gr. L — 86,3 gr. C 4,2 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 8,4 gr. Azúcares
LUNES 7	**MARTES 8**	**MIÉRCOLES 9**	**JUEVES 10**	**VIERNES 11**
Macarrones con salsa de tomate Mulitos de pollo horneados y en salsa Guisantes cocidos y salteados Pan integral, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Judías verdes al horno Pan blanco, agua y yogur	Potaje de garbanzos Queso fresco de Burgos Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas a la marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pan blanco, agua y fruta
679,83 Kcal 24,4 gr. P — 22,2 gr. L — 95,5 gr. C 7,0 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 18,0 gr. Azúcares	696,31 Kcal 24,5 gr. P — 26,8 gr. L — 89,3 gr. C 5,5 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 22,3 gr. Azúcares	623,86 Kcal 21,7 gr. P — 28,4 gr. L — 72,7 gr. C 6,2 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 24,5 gr. Azúcares	631,35 Kcal 19,6 gr. P — 25,5 gr. L — 83,2 gr. C 4,4 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 7,4 gr. Azúcares	667,06 Kcal 20,7 gr. P — 24,9 gr. L — 88,0 gr. C 10,2 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 10,2 gr. Azúcares
LUNES 14	**MARTES 15**	**MIÉRCOLES 16**	**JUEVES 17**	**VIERNES 18**
Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan integral, agua y fruta	Alubias a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de romanilla y tomate Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta	Cascote Huevo cocido Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla Pan blanco, agua y yogur	Sopa de puchero Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla Pan blanco, agua y fruta
696,33 Kcal 23,8 gr. P — 20,6 gr. L — 104,0 gr. C 3,5 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 8,4 gr. Azúcares	701,22 Kcal 21,1 gr. P — 32,8 gr. L — 80,5 gr. C 6,4 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 16,2 gr. Azúcares	630,44 Kcal 25,1 gr. P — 26,7 gr. L — 70,2 gr. C 4,8 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 10,5 gr. Azúcares	604,24 Kcal 25,9 gr. P — 23,2 gr. L — 73,1 gr. C 4,3 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 24,8 gr. Azúcares	700,88 Kcal 27,9 gr. P — 21,9 gr. L — 98,0 gr. C 8,2 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 13,0 gr. Azúcares
LUNES 21	**MARTES 22**	**MIÉRCOLES 23**	**JUEVES 24**	**VIERNES 25**
Lentejas estofadas Tilapia guisada en amarillo Repollo salteado esparragado Pan integral, agua y fruta	Crema de calabacín Cinta de lomo de cerdo en salsa Arroz pilaf Pan blanco, agua y fruta	Espirales con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y brotes de soja Pan blanco, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Brócoli salteado Pan blanco, agua y yogur	Patatas guisadas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta
628,73 Kcal 26,8 gr. P — 25,7 gr. L — 70,4 gr. C 5,1 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 5,9 gr. Azúcares	692,21 Kcal 24,3 gr. P — 21,9 gr. L — 102,2 gr. C 5,1 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 10,2 gr. Azúcares	652,51 Kcal 21,0 gr. P — 24,7 gr. L — 86,7 gr. C 5,1 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 20,2 gr. Azúcares	672,34 Kcal 24,5 gr. P — 27,5 gr. L — 81,8 gr. C 6,8 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 31,4 gr. Azúcares	609,44 Kcal 19,1 gr. P — 20,5 gr. L — 87,1 gr. C 4,5 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 8,4 gr. Azúcares
LUNES 28	**MARTES 29**	**MIÉRCOLES 30**	**JUEVES 31**	
Potaje extremeño con magro de cerdo Atún horneado encebollado Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y maíz Pan integral, agua y fruta	Crema de verduras Pollo guisado en salsa Patatas al horno con perejil Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas en amarillo Bacalao horneado con tomate Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Alubias con calabaza Queso fresco de Burgos Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla Pan blanco, agua y fruta	
671,66 Kcal 27,6 gr. P — 27,8 gr. L — 77,9 gr. C 3,6 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 10,0 gr. Azúcares	628,36 Kcal 28,4 gr. P — 28,4 gr. P — 28,4 gr. P 3,7 gr. SFA — 3,7 gr. SFA — 3,7 gr. SFA	681,05 Kcal 28,4 gr. P — 26,4 gr. L — 82,5 gr. C 3,7 gr. SFA — 0,6 gr. sal — 17,2 gr. Azúcares	590,57 Kcal 20,6 gr. P — 27,0 gr. L — 68,5 gr. C 6,3 gr. SFA — 0,4 gr. sal — 17,5 gr. Azúcares	

ALÉRGENOS