Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

MENÚ MARZO 2018

						JUEVES 1			VIERNES 2					
						Sopa de puchero con fideos			Crema de zanahoria y patata					
						Hamburguesa de ternera en salsa			Salmón al horno					
						Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla			Coliflor rehogada y aliñada					
						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
						664,78 Kcal			652,29 Kcal					
						26,3 gr. P	21,6 gr. L	91,4 gr. C	25,0 gr. P	27,1 gr. L	76,9 gr. C			
						3,7 gr. SFA	0,4 gr. sal	13,7 gr. Azúcares	3,2 gr. SFA	0,4 gr. sal	24,2 gr. Azúcares			
LUNES 5			MARTES 6			MIÉRCOLES 7			JUEVES 8			VIERNES 9		
Patatas guisadas con magro de cerdo			Potaje de garbanzos con acelgas			Macarrones con salsa de tomate			Lentejas con verduras			Crema de verduras		
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria			Abadejo al horno con limón			Muslitos de pollo en salsa			Huevo cocido			Marrajo al horno		
			Guisantes salteados			Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz			Judías verdes salteadas			Calabacín salteado		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur		
637,93 Kcal			653,57 Kcal			665,97 Kcal			636,94 Kcal			630,81 Kcal		
23,0 gr. P	21,9 gr. L	87,1 gr. C	26,7 gr. P	24,2 gr. L	82,3 gr. C	21,9 gr. P	22,5 gr. L	93,8 gr. C	23,8 gr. P	24,6 gr. L	78,0 gr. C	19,4 gr. P	25,6 gr. L	82,9 gr. C
4,5 gr. SFA	0,4 gr. sal	8,4 gr. Azúcares	4,1 gr. SFA	0,6 gr. sal	23,1 gr. Azúcares	6,8 gr. SFA	0,6 gr. sal	18,5 gr. Azúcares	3,9 gr. SFA	0,4 gr. sal	9,1 gr. Azúcares	4,1 gr. SFA	0,6 gr. sal	15,2 gr. Azúcares
LUNES 12			MARTES 13			MIÉRCOLES 14			JUEVES 15			VIERNES 16		
Arroz con verduras			Alubias a la jardinera			Crema de zanahorias			Cascote			Sopa de puchero con fideos		
Merluza al horno			Queso fresco de Burgos			Salmón al horno			Tortilla francesa			Albóndigas de ternera		
Zanahorias salteadas			Ensalada de romanilla y tomate			Coliflor aliñada			Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla			Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
708,78 Kcal			640,00 Kcal			644,30 Kcal			590,35 Kcal			646,85 Kcal		
24,3 gr. P	21,0 gr. L	105,7 gr. C	22,2 gr. P	24,8 gr. L	84,1 gr. C	25,2 gr. P	26,9 gr. L	75,2 gr. C	17,8 gr. P	30,0 gr. L	60,3 gr. C	26,4 gr. P	23,8 gr. L	81,8 gr. C
3,4 gr. SFA	0,6 gr. sal	7,6 gr. Azúcares	6,3 gr. SFA	0,4 gr. sal	15,6 gr. Azúcares	4,8 gr. SFA	0,6 gr. sal	13,6 gr. Azúcares	6,5 gr. SFA	0,6 gr. sal	15,6 gr. Azúcares	9,1 gr. SFA	0,6 gr. sal	12,8 gr. Azúcares
LUNES 19			MARTES 20			MIÉRCOLES 21			JUEVES 22			VIERNES 23		
Crema de calabacín			Espirales con salsa de tomate			Arroz cocido con tomate			Potaje de lentejas estofadas			Potaje de garbanzos con acelgas		
Cinta de lomo de cerdo en salsa			Fogonero al horno			Tortilla de patatas			Tilapia guisada en amarillo			Brócoli salteado		
Arroz pilaf salteado			Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja			Calabacines salteados			Aliño de tomates			Huevo cocido		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
684,65 Kcal			621,01 Kcal			685,99 Kcal			626,66 Kcal			620,48 Kcal		
24,3 gr. P	21,1 gr. L	102,2 gr. C	26,1 gr. P	26,1 gr. L	83,1 gr. C	15,7 gr. P	26,2 gr. L	96,9 gr. C	26,8 gr. P	27,1 gr. L	67,0 gr. C	22,8 gr. P	25,5 gr. L	75,0 gr. C
5,1 gr. SFA	0,6 gr. sal	5,9 gr. Azúcares	5,9 gr. SFA	0,6 gr. sal	16,4 gr. Azúcares	5,2 gr. SFA	0,4 gr. sal	12,5 gr. Azúcares	3,8 gr. SFA	0,6 gr. sal	13,76 gr. Azúcares	3,4 gr. SFA	0,4 gr. sal	22,4 gr. Azúcares

ALÉRGENOS