



GASTRONOMIA MADRILEÑA

SERVICIO A COMEDORES DE COLECTIVIDADES

MENU DEL 1 AL 31 DE JULIO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	2
			Arroz tres delicias Varitas de merluza Postre Kcal.: 733,4 Carbohidratos: 43,57 Proteínas: 31,63 Lípidos: 55	Sopa de estrellas Filete de pollo Postre Kcal.: 616 Carbohidratos: 39,7 Proteínas: 31,87 Lípidos: 35,7
5	6	7	8	9
Arroz con tomate Filete de merluza Postre Kcal.: 879,7 Carbohidratos: 104,26 Proteínas: 30,32 Lípidos: 34,95	Lentejas caseras Tortilla francesa Postre Kcal.: 789,15 Carbohidratos: 38,82 Proteínas: 38,92 Lípidos: 60,26	Macarrones italiana Cinta de lomo Postre Kcal.: 995,45 Carbohidratos: 52,92 Proteínas: 41,09 Lípidos: 62,02	Crema de calabacín Hamburguesas Postre Kcal.: 826,6 Carbohidratos: 91,55 Proteínas: 39,89 Lípidos: 58,06	Judías blancas San jacobó Postre Kcal.: 819,15 Carbohidratos: 46,32 Proteínas: 38,92 Lípidos: 60,11
12	13	14	15	16
Tallarines boloñesa Filete de lenguado Postre Kcal.: 682,2 Carbohidratos: 64,5 Proteínas: 33,4 Lípidos: 32,55	Puré de verduras Jamón york Postre Kcal.: 768,3 Carbohidratos: 49,8 Proteínas: 43,96 Lípidos: 71,73	Paella mixta Filete de pollo Postre Kcal.: 752 Carbohidratos: 45,01 Proteínas: 41,72 Lípidos: 43,84	Lentejas caseras Huevos fritos Postre Kcal.: 1126 Carbohidratos: 66,22 Proteínas: 38,68 Lípidos: 78,37	Patatas con costillas Redondo de ternera Postre Kcal.: 854,5 Carbohidratos: 32,62 Proteínas: 35,5 Lípidos: 72,46
19	20	21	22	23
Arroz con tomate Cinta de lomo Postre Kcal.: 1011,25 Carbohidratos: 81,78 Proteínas: 31,44 Lípidos: 55,64	Fideuá Croquetas de jamón Postre Kcal.: 882,6 Carbohidratos: 87,36 Proteínas: 30,3 Lípidos: 42,08	Crema de verduras Ragout de ternera Postre Kcal.: 591,35 Carbohidratos: 20,77 Proteínas: 25,84 Lípidos: 41,76	Espaguetis Filete de merluza Postre Kcal.: 767,4 Carbohidratos: 65,9 Proteínas: 39,5 Lípidos: 37,33	Lentejas caseras Tortilla española Postre kcal. 750,25 Carbohidratos: 45,99 Proteínas: 44,50 Lípidos: 50,25
26	27	28	29	30
Macarrones italiana Varitas de merluza Postre Kcal.: 796,85 Carbohidratos: 51,92 Proteínas: 38,09 Lípidos: 55,02	Paella valenciana Huevos fritos Postre Kcal.: 1088 Carbohidratos: 70,73 Proteínas: 40,13 Lípidos: 71,49	Patatas con magro Filete de lenguado Postre Kcal.: 795,1 Carbohidratos: 59,3 Proteínas: 32,7 Lípidos: 44,37	Sopa de ave Escalope de ternera Postre Kcal.: 922,5 Carbohidratos: 61,31 Proteínas: 27,5 Lípidos: 57,16	Crema de zanahorias Filete de pollo Postre Kcal.: 616,6 Carbohidratos: 64,45 Proteínas: 27,87 Lípidos: 31,97