

Cof. 178903788-0
 Dra. Petronila Toderescu
 C/ Las Tierras 11

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con chorizo Merluza en salsa Fruta temporada	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa Fruta temporada	Sopa de cocido Cocido completo con repollo Manzana asada	Ensalada de Pasta Chuleta de Sajonia con pimientos rojos Fruta temporada	Coliflor/ repollo rehogada Ternera guisada con verduras Fruta temporada	Ensalada campera Fiambre de pavo Fruta temporada	Espárragos con mayonesa o ensalada variada Paella mixta Postre especial
V.N	682Kcal. 40g P. 90g HC. 20g L	705Kcal. 27g P. 95g HC. 26g L	662Kcal. 37g P. 97g HC. 16g L	683Kcal. 34g P. 89g HC. 23g L	654Kcal. 33g P. 88g HC. 20g L	673Kcal. 30g P. 93g HC. 22g L	735Kcal. 26gP. 102gHC. 22g L
Alérgenos		 		 		 	
CENA	Crema de verduras Croquetas con ensalada de tomate natural Yogur	Gazpacho Andaluz Tortilla de Patatas con tomate Fruta temporada	Verduras salteadas Albóndigas guisadas con verdura Natillas	Crema de calabaza Palometa en salsa con ensalada variada Yogur	Ensalada variada Pizza casera. *masa integral Fruta temporada	Menestra de verduras Pastel frio de atún Yogur	Crema de calabacín/pisto de calabacín Bacalao al horno Fruta temporada
V.N	626 Kcal. 31g P. 85g HC. 18g L	636 Kcal. 20g P. 76g HC. 28g.L	562Kcal. 29g P. 74g HC. 20g L	665 Kcal. 39g P. 89g HC. 17g L.	656 Kcal. 29g P. 75g HC. 26g L.	640 Kcal. 29g P. 85g HC. 23g L.	578 Kcal. 35g P. 60g HC. 22g L.
Alérgenos	 	 	 	 	 	 	
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	Coliflor ajoarriero Lomo de cerdo en salsa de zanahorias Fruta temporada	Ensalada de alubias blancas Empanadillas de atún con tomate natural Fruta temporada	Judías verdes rehogadas con patatas Bacalao con tomate Fruta temporada	Ensalada de garbanzos Magro guisado Manzana asada	Lasaña/espaguetis boloñesa Croquetas de bacalao Fruta de temporada	Arroz a la cubana Salchichas al vino Fruta temporada	Crema de puerros Ternera a la jardinera Postre especial
V.N	699Kcal. 36g P. 86g HC. 25g L	706Kcal. 39g P. 93g HC. 22g	621Kcal. 35g P. 79g HC. 20g L	728Kcal. 40g P. 97g HC. 22g L.	712Kcal. 34g P. 90g HC. 25g L.	673Kcal. 35g P. 91g HC. 20g L.	665Kcal. 38gP. 81g HC. 23g L.
Alérgenos		 	 		 	 	
CENA	Salmorejo Merluza al horno Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada con jamón Pollo con salsa de cebolla Natillas	Crema de verduras Tortilla de patatas con tomate Fruta temporada	Crema de calabacín Palometa al horno con verduras Flan	Acelgas con sofrito de verduras Sajonia con ensalada Yogur	Crema de espinacas Filete de merluza en salsa Yogur	Ensalada con atún y huevo Lacón a la gallega Macedonia de frutas
V.N	592 Kcal. 27g P. 76g HC. 20g L	543 Kcal. 29g P. 70g HC. 17g L.	609 Kcal. 30g P. 80g HC. 21g L.	553 Kcal. 29g P. 70g HC. 17g L.	655 Kcal. 27g P. 85g HC. 23g L.	649Kcal. 30gP. 81g HC. 23g L.	640 Kcal. 29g P. 85g HC. 23g L
Alérgenos	 			 		 	

Todos los menús incluyen Pan y Agua de la Red Pública.

0-88/2061768-0
 Dra. Patricia Torrescu
 Col. 19/1905788-0
 716009991

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas estofadas Bacalao a la vizcaína Fruta de temporada	Coliflor rehogada Albóndigas en salsa Fruta de temporada	Ensalada tropical Pollo guisado con champiñones Fruta de temporada	Crema de garbanzos y calabaza Salmón al horno Fruta de temporada	Ensalada campera Fiambre de pavo y queso fresco Fruta de temporada	Repollo rehogado Pastel de carne Fruta de temporada	Ensalada variada/ Espárragos con mayonesa Paella caldosa con marisco Postre especial
V.N	686Kcal. 41g P. 90g HC. 20g L	690Kcal. 37g P. 93g. HC. 21g L.	685Kcal. 40g P. 89g HC. 20g L	710Kcal. 40g P. 97g HC. 20g L	647Kcal. 28g P. 93g HC. 20g L	718Kcal. 35g P. 91g HC. 25g L	702Kcal. 27gP. 92GHC. 22g L
Alérgenos							
CENA	Crema de calabaza Croquetas con tomate y aceitunas Yogur	Gazpacho Tortilla francesa rellena de jamón york y queso Fruta de temporada	Crema de calabacín Merluza al vapor Yogur	Menestra de verduras Lomo de cerdo en salsa de zanahorias Arroz con leche	Ensalada variada Pizza casera. *masa integral Fruta temporada	Salmorejo con jamón Revuelto variado Macedonia de frutas	Crema de verduras Atún con salsa de tomate Yogur
V.N	624 Kcal. 20g P. 70g HC. 28g L	592 Kcal. 27g P. 76g HC. 20g L	602 Kcal. 29g P. 75g HC. 20g L.	635 Kcal. 27g P. 80g HC. 23g L.	656 Kcal. 29g P. 75g HC. 26g L.	580Kcal. 29g P. 80g HC. 16g L	602 Kcal. 39g P. 74g HC. 20g L.
Alérgenos							
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de alubias blancas Filete de merluza al horno Fruta de temporada	MARMITAKO Fiambre de pavo/queso fresco con membrillo Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos San jacobó Manzana asada	Ensaladilla rusa Hamburguesa con tomate Fruta de temporada	FIDEUÁ MIXTA Ensalada completa Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Pollo en salsa con zanahorias y champiñones Fruta de temporada	Ensalada de arroz Sajonia con verduritas Postre especial
V.N	696Kcal. 39g P. 89g HC. 22g	734Kcal. 36g P. 98g Hc. 22g L.	728Kcal. 40g P. 97g HC. 22g L	653Kcal. 33g P. 88g HC. 20g. L	682Kcal. 29g P. 90g HC. 20g L	643Kcal. 34g P. 82g HC. 23g L	718Kcal. 35g P. 91g HC. 25g L
Alérgenos							
CENA	Menestra de verduras Lomitos de cerdo al horno Yogur	Crema/pisto de calabacín Tortilla francesa Natillas	Acelgas con patatas Filete de pollo con salsa Yogur	Crema de verduras Palometa al horno Fruta de temporada	Espinacas al gratén Perrito caliente Yogur	Gazpacho Andalúz Atún con tomate Flan	Puré de patatas Salchichas al vino Yogur
V.N	669Kcal. 30g P. 90g HC. 21g L.	580Kcal. 29g P. 80g HC. 16g L	601 Kcal. 27g P. 76g HC. 21g L	556 Kcal. 27g P. 76g HC. 16g L	620Kcal. 30g P. 80g HC. 20g L.	616Kcal. 29g P. 80g HC. 20g L	672 Kcal. 29g P. 85g HC. 24g L.
Alérgenos							