

JUNIO 2018 INSTITUCIÓN

Día 25:

Lentejas estofadas
Lacón a la gallega
Fruta y leche
Kcal: 781g. Prot.: 40, 2 g H. Carb: 85, 1. Lip: 27, 1 g

Día 26:

Sopa de fideos
Albóndigas a la jardinera con patatas
Fruta y leche
Kcal: 741g. Prot.: 17,9g H. Carb: 54, 4. Lip: 38, 7 g

Día 27:

Patatas guisadas con carne
Varitas de merluza con ensalada de maíz.
Yogur o fruta.
Kcal: 776g. Prot.:35, 8 g H. Carb: 64, 1. Lip: 40, 3 g

Día 28:

Crema de calabaza.
Ragout de ternera con patatas a cuadros.
Fruta y leche
Kcal: 738 g. Prot.: 29, 8 g. H. Carb.: 70, 1 Lip: 34, 7 g.

Día 29:

Lazos gratinados.
Bacalao al horno con ensalada mixta.
Fruta y leche
Kcal.: 835 g. Prot.: 43,4 g. H. Carb.: 102 Lip.:25,6 g.

JULIO 2018

Día 2:

Lentejas estofadas.
Croquetas y rabas con ensalada de maíz.
Gelatina o Fruta y Leche.
Kcal: 746 g Prot.: 31,4g. H. Carb: 70, 08 Lip: 34,2g.

Día 3:

Paella mixta.
Filete de merluza Andaluza con ensalada de maíz.
Fruta y Leche.
Kcal: 772 g. Prot.: 39,6g. H. Carb: 66,2 Lip.: 37,9

Día 4:

Crema de calabacín.
Pollo asado con patatas panaderas.
Yogur o fruta.
Kcal: 799 g. Prot.: 30, 5 g. H. Carb: 71, 1 Lip: 41, 5 g.

Día 5:

Patatas guisadas con calamares.
Tortilla francesa y rollito de jamón con ensalada de zanahoria.
Fruta y Leche.
Kcal: 797 g. Prot.: 31, 2 g. H. Carb: 76, 9 Lip: 38, 2 g.

Día 6:

Coditos gratinados.
Lomo adobado con verduritas.
Fruta y leche.
Kcal: 749 g. Prot.: 35, 5 g. H. Carb: 98, 1 Lip: 21,4g.

Día 9:

Alubias blancas con verduras.
Filete de pollo a la plancha con coliflor rebozada.
Fruta y Leche.
Kcal.: 786g. Prot.: 46,2 g. H. Carb: 80,2 Lip.:25,3 g.

Día 10:

Patatas Riojanas.
Bacalao al horno con ensalada.
Fruta y Leche.
Kcal: 724 g. Prot.: 38,9g. H. Carb: 64,4 Lip. 32,2 g.

Día 11:

Arroz con tomate
Albóndigas con zanahorias y guisantes
Yogurt o fruta.
Kcal: 735 g. Prot.: 27, 7g. H. Carb: 70, 4 Lip.31, 8 g.

Día 12:

Crema de Zanahorias.
Halibut empanado con patatas fritas.
Fruta y Leche.
Kcal: 726 g. Prot.: 32, 1 g. H. Carb: 76, 7 Lip. 97,8g.

Día 13:

Espagueti con jamón.
Huevos rellenos de atún con ensalada de queso.
Fruta y Leche.
Kcal: 832 g. Prot.:32, 1 g. H. Carb: 104 Lip: 29, 8 g.

Día 16:

Judías verdes salteadas.
 Magro con tomate y patatas a cuadros.
 Fruta y leche.
Kcal: 750 g. **Prot.:** 34,4g. **H. Carb:** 71 Lip: 31, 1 g.

Día 17:

Arroz con pollo
 Palitos de Merluza y ensalada.
 Fruta y leche.
Kcal: 851g. **Prot.:** 31,8g. **H. Carb:** 111Lip: 28, 2 g

Día 18:

Sopa de fideos.
 San Jacobo con patatas fritas.
 Yogur o fruta.
Kcal: 698g. **Prot.:** 22,7 **Carb:** 86,81Lip.: 27,8g.

Día 19:

Ensalada de garbanzos
 Pollo asado con ensalada mixta.
 Fruta y leche
Kcal: 745 g. **Prot.:** 32, 1 **Carb:** 67, 9 Lip: 34, 6 g.

Día 20:

Tallarines con chorizo.
 Bacalao a la Andaluza con ensalada de maíz.
 Gelatina y Leche.
Kcal: 873g. **Prot.:** 43, 1 g. **H. Carb:** 105 Lip: 29, 7 g

Día 23:

Lentejas estofadas.
 Lomo adobado con patatas y ensalada de manzana.
 Yogur o fruta.
Kcal: 837g. **Prot.:** 32, 8 g. **H. Carb:** 89, 1 Lip: 34, 4 g

Día 24:

Coditos gratinados.
 Filete de merluza con ensalada mixta
 Fruta y Leche
Kcal: 881g. **Prot.:** 36, 7 g. **H. Carb:** 111 Lip: 30, 2 g

Día 25:

Puré de verduras.
 Hamburguesa con patatas fritas.
 Fruta y Leche
Kcal: 721g **Prot.:** 23, 7 g **H. Carb:** 70 Lip: 36, 1 g

Día 26:

Arroz con tomate.
 Huevo frito con salchichas y ensalada de zanahoria.
 Fruta y leche.
Kcal: 828 g. **Prot.:** 22, 5 g. **H. Carb:** 90, 1 Lip: 47, 3 g

Día 27:

Pizza.
 Pollo empanado con patatas fritas
 Helado o fruta
Kcal: 821g. **Prot.:** 38, 2 g. **H. Carb:** 70, 6 Lip: 42,2g.

Día 30:

Arroz con tomate y salchichas
 Merluza a la romana
 Ensalada de zanahoria
 Yogur o fruta
Kcal: 785 g. **Prot.:** 33 g. **H. Carb:** 83, 8 Lip: 34, 2 g

Día 31:

Ensalada de pasta.
 Nuggets de pollo
 Ketchup
 Fruta y leche.
Kcal: 837 **Prot.:** 39, 6 g. **H. Carb.:** 91, 5 Lip: 32,9 g

Cumpliendo con el RD 126/2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información al respecto pueden dirigirse al teléfono abajo indicado.



c/ La Salle 8
 28023 – Madrid
 Telf. 913644130 – Fax 913645527
 Correo electrónico:
signomad@signose.com

