

MENÚ SEPTIEMBRE 2017

lunes, 11 de septiembre de 2017				
PRIMERO	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE			
SEGUNDO	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA			
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA			
PAN - POSTRE	PAN INTEGRAL AGUA Y MANZANA			
Kcal	662,65 Kcal			
Macronutrientes	21,3gr. P	20,8gr. L	97,6 gr. C	

martes, 12 de septiembre de 2017				
PRIMERO	PATATAS MARINERA			
SEGUNDO	ENSALADA DE ROMANILLA, MAIZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA			
GUARNICIÓN				
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y MELON			
Kcal	673,63 Kcal			
Macronutrientes	25,5gr. P	22,2gr. L	92,9 gr. C	

miércoles, 13 de septiembre de 2017				
PRIMERO	POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS (4)			
SEGUNDO	TORTILLA FRANCESA			
GUARNICIÓN	ENSALADA DE ROMANILLA Y TOMATE			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PLÁTANO			
Kcal	637,98 Kcal			
Macronutrientes	21,9gr. P	24,9gr. L	81,6 gr. C	

jueves, 14 de septiembre de 2017				
PRIMERO	ARROZ TRES DELICIAS CASERO (5)			
SEGUNDO	SALMÓN AL HORNO CON			
GUARNICIÓN	ZANAHORIAS AJILLO			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PERA			
Kcal	714,90 Kcal			
Macronutrientes	26,7gr. P	22,3gr. L	102,3 gr. C	

viernes, 15 de septiembre de 2017				
PRIMERO	LENTEJAS ESTOFADAS			
SEGUNDO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ			
GUARNICIÓN	HUEVO COCIDO			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y YOGUR SABORES			
Kcal	626,02 Kcal			
Macronutrientes	23,0gr. P	22,7gr. L	82,4 gr. C	

lunes, 18 de septiembre de 2017				
PRIMERO	ARROZ CON SALSA DE TOMATE			
SEGUNDO	ABADEJO AL HORNO			
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y BROTES DE SOJA			
PAN - POSTRE	PAN INTEGRAL AGUA Y PERA			
Kcal	682,96 Kcal			
Macronutrientes	19,6gr. P	22,8gr. L	99,9 gr. C	

martes, 19 de septiembre de 2017				
PRIMERO	CASCOTE (2)			
SEGUNDO	TORTILLA DE PATATAS			
GUARNICIÓN	ZANAHORIAS SALTEADAS			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO AGUA Y YOGUR SABORES			
Kcal	638,54 Kcal			
Macronutrientes	20,6gr. P	24,0gr. L	83,6 gr. C	

miércoles, 20 de septiembre de 2017				
PRIMERO	ESPIRALES A LA NAPOLITANA			
SEGUNDO	HAMBURGUESA DE TERNERA			
GUARNICIÓN	ENSALADA DE ROMANILLA, ZANAHORIA Y CEBOLLA			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y KIWÍ			
Kcal	703,88 Kcal			
Macronutrientes	24,3gr. P	23,8gr. L	90,9 gr. C	

jueves, 21 de septiembre de 2017				
PRIMERO	LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (3)			
SEGUNDO	ALIÑO DE TOMATE			
GUARNICIÓN	QUESO FRESCO			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA			
Kcal	617,88 Kcal			
Macronutrientes	22,2gr. P	19,7gr. L	88,6 gr. C	

viernes, 22 de septiembre de 2017				
PRIMERO	GUISO DE PATATAS CON MAGRO DE CERDO			
SEGUNDO	REVUELTO DE JUDÍAS VERDES			
GUARNICIÓN				
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PLÁTANO			
Kcal	671,65 Kcal			
Macronutrientes	25,7gr. P	22,7gr. L	91,2 gr. C	

lunes, 25 de septiembre de 2017				
PRIMERO	CREMA DE CALABACÍN			
SEGUNDO	CINTA DE LOMO DE CERDO AL HORNO			
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERAS (1)			
PAN - POSTRE	PAN INTEGRAL AGUA Y MANZANA			
Kcal	654,69 Kcal			
Macronutrientes	23,6gr. P	22,2gr. L	90,0 gr. C	

martes, 26 de septiembre de 2017				
PRIMERO	PAJARITAS CON TOMATE			
SEGUNDO	ATÚN AL HORNO ENCEBOLLADO			
GUARNICIÓN	REPOLLO SALTEADO			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PLÁTANO			
Kcal	685,29 Kcal			
Macronutrientes	25,5gr. P	22,7gr. L	94,8 gr. C	

miércoles, 27 de septiembre de 2017				
Primer Plato:	POTAJE DE GARBANZOS			
Segundo Plato:	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA			
Guarnición:	HUEVO COCIDO			
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y KIWÍ			
(Kcal)	619,40 Kcal			
Macronutrientes	22,6gr. P	23,0gr. L	81,1 gr. C	

jueves, 28 de septiembre de 2017				
PRIMERO	ARROZ TRES DELICIAS CASERO (5)			
SEGUNDO	TILAPIA AL HORNO Y AL LIMÓN			
GUARNICIÓN	ENSALADA DE ROMANILLA Y TOMATE			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PERA			
Kcal	702,73 Kcal			
Macronutrientes	22,7gr. P	23,3gr. L	101,0 gr. C	

viernes, 29 de septiembre de 2017				
PRIMERO	POTAJE DE ALUBIAS			
SEGUNDO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ			
GUARNICIÓN	QUESO FRESCO			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y MELÓN			
Kcal	606,37 Kcal			
Macronutrientes	21,8gr. P	21,0gr. L	82,7 gr. C	

lunes, 02 de octubre de 2017				
PRIMERO	ARROZ CON VERDURAS (8)			
SEGUNDO	FILETE DE MERLUZA HORNO			
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA			
PAN - POSTRE	PAN INTEGRAL AGUA Y YOGUR SABOR			
Kcal	650,72 Kcal			
Macronutrientes	21,6gr. P	23,2gr. L	89,0 gr. C	

martes, 03 de octubre de 2017				
PRIMERO	LENTEJAS CON VERDURAS (9)			
SEGUNDO	TORTILLA DE PATATAS			
GUARNICIÓN	CALABACÍN SALTEADO			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y KIWÍ			
Kcal	599,51 Kcal			
Macronutrientes	18,9gr. P	21,3gr. L	82,5 gr. C	

miércoles, 04 de octubre de 2017				
PRIMERO	CREMA DE VERDURAS			
SEGUNDO	FILETES DE POLLO EN SALSA			
GUARNICIÓN	PATATAS AL HORNO CON PEREJIL			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PLÁTANO			
Kcal	692,42 Kcal			
Macronutrientes	25,3gr. P	22,9gr. L	96,4 gr. C	

jueves, 05 de octubre de 2017				
PRIMERO	POTAJE EXTREMEÑO CON MAGRO DE CERDO (10)			
SEGUNDO				
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PERA CONFERENCIA			
Kcal	598,97 Kcal			
Macronutrientes	21,4gr. P	20,2gr. L	82,9 gr. C	

viernes, 06 de octubre de 2017				
PRIMERO	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE			
SEGUNDO	TORTILLA FRANCESA			
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA			
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y MELÓN			
Kcal	683,04 Kcal			
Macronutrientes	20,8gr. P	25,7gr. L	92,1 gr. C	

Edición provisional,
disculpen las molestias.

Catering Luis Sosa
www.micomedor.es