

Menú del Comedor para este mes de Marzo'2017 :

		MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 4	MEDIA SEMANAL								
		* Crema de verduras rape  * Tortilla de patatas con guarnición Fruta del tiempo/PAN	* Cocido de garbanzos * Lengado estilo chef con guarnición   Fruta del tiempo/PAN	* Arroz salsa tomate casero  * Merluza al horno con guarnición  Yogur/PAN	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Gr</td><td>Hc</td><td>Pr</td></tr> <tr><td>701</td><td>23</td><td>85</td><td>36.2</td></tr> </table>	Kcal	Gr	Hc	Pr	701	23	85	36.2
Kcal	Gr	Hc	Pr										
701	23	85	36.2										
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	MEDIA SEMANAL								
* Fidecua con merluza  * Mini salchichas tomate natural  Fruta del tiempo/PAN	* Paella mixta  * Lengado estilo chef con ensalada  Yogur/PAN	* Sopa de verduras  * Pechuguita pollo con guarnición  Fruta del tiempo/PAN	* Alubias estofadas   * Albondigas ternera con guarnición  Fruta del tiempo/PAN	* Macarrones atún   * Buñuelos de bacalao y guarnición   Yogur/PAN	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Gr</td><td>Hc</td><td>Pr</td></tr> <tr><td>760.2</td><td>38</td><td>60.1</td><td>38</td></tr> </table>	Kcal	Gr	Hc	Pr	760.2	38	60.1	38
Kcal	Gr	Hc	Pr										
760.2	38	60.1	38										
LUNES 13	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	MEDIA SEMANAL								
* Paella con merluza  * Nuguet de pollo al horno y guarnición  Fruta del tiempo/PAN	* Puchero casero con pollo  * Tortilla francesa con tomate natural  Yogur/PAN	* Macarrones gratinados  * Hamburguesa de ternera con guarnición  Fruta del tiempo/PAN	* Lentejas jardinera * Lengado al estilo chef con guarnición   Fruta del tiempo/PAN	* Crema de calabacín con queso  * Albóndigas de pescado con guisantes   Yogur/PAN	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Gr</td><td>Hc</td><td>Pr</td></tr> <tr><td>695.2</td><td>24.33</td><td>48.83</td><td>39.9</td></tr> </table>	Kcal	Gr	Hc	Pr	695.2	24.33	48.83	39.9
Kcal	Gr	Hc	Pr										
695.2	24.33	48.83	39.9										
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	MEDIA SEMANAL								
* Puchero con estrellitas  * Lomo con patatas fritas  Fruta del tiempo/PAN	* Macarrones con verduras  * Lomo de dorada estilo chef con guarnición  Yogur/PAN	* Lentejas con verduras * Mini salchichas con tomate natural  Fruta del tiempo/PAN	* Patatas guisadas con rosada  * Tortilla francesa con queso   Fruta del tiempo/PAN	* Arroz caldoso  * Lengado en salsa con pisto  Yogur/PAN	<table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>Gr</td><td>HC</td><td>PR</td></tr> <tr><td>708.3</td><td>36</td><td>70</td><td>36.1</td></tr> </table>	kcal	Gr	HC	PR	708.3	36	70	36.1
kcal	Gr	HC	PR										
708.3	36	70	36.1										
LUNES 27	MARTES 28												
* Arroz con salsa de tomate * Croquetas bacalao horno con ensalada    Fruta del tiempo/PAN	* Lentejas con menestra * Lengado estilo chef con ensalada  Yogur/PAN	* Puchero casero estrellitas  * Tortilla patatas con ensalada  Fruta del tiempo/PAN	* Paella mixta   * Nuguet de pollo al horno y guarnición    Fruta del tiempo/PAN	* Macarrones napolitana  * Albóndigas de pescado con guarnición   Yogur/PAN	<table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>Gr</td><td>HC</td><td>PR</td></tr> <tr><td>723</td><td>25</td><td>93</td><td>29.2</td></tr> </table>	kcal	Gr	HC	PR	723	25	93	29.2
kcal	Gr	HC	PR										
723	25	93	29.2										



La empresa reserva el derecho de cambiar algunos platos, por causas ajenas a su voluntad si se viera obligado
TODOS NUESTROS PLATOS ESTAN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

RSI 26.015367/SE
Alimenter Catering Solution S.L


Fdo. Miriam Cano Cumacho
Graduada en
Nutrición Humana y Dietética,
Colegiada AND-0047