

# MENÚ RESIDENCIAS AGOSTO

NºRGSEAA 26.05434/GR

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
<p>SOPA PICADILLO (tomate ECO, huevo, jamon, cebolla ECO)</p> <p>LOMO ADOBADO CON PATATA (lomo adobado, patata)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO)</p> <p>ABADEJO EN SALSA CON ZANAHORIAS (cherna, , zanahorias ECO)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>	<p>ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate, aceitunas, cebolla)</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA (merluza, perejil, zanahoria, cebolla)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 435 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>	<p>ESPAGUETIS CON BEICON (pasta, beicon, tomate ECO)</p> <p>PECHUGA EN SALSA CON VERDURAS (pollo, tomate,, zanahorias ECO, judia verde)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 424 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %</p>	<p>ESTOFADO DE CARNE (carne de cerdo, patata ECO, tomate ECO)</p> <p>TORTILLA DE QUESO Y CALABACÍN (huevo, queso, calabacín)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 436 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %</p>
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO)</p> <p>CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA COLORES (calamar, trigo, lechuga, zanahoria, remolacha)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>	<p>ARROZ A LA CUBANA (arroz, salchichas, tomate)</p> <p>Lenguado AL HORNO CON ENSALADILLA (lenguado, patata, cebolla ECO, zanahoria)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS (judía blanca, patata ECO, zanahorias ECO)</p> <p>TORTILLA DE QUESO Y ENSALADA (huevo, queso, lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 436 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (Pasta trigo, tomate, aceitunas, cebolla)</p> <p>PECHUGA EN SALSA CHAMPIÑONES CON PATATA (pollo, tomate,, zanahorias ECO, champiñón, patata)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 435 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>	<p>ESTOFADO DE VERDURAS (cebolla, judía verde, zanahoria, patata ECO, tomate ECO)</p> <p>BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA MIXTA (bacalao, trigo, lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 464 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>GAZPACHO (Tomate ECO, pimiento, cebolla ECO)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE FRITO (huevo, patatas, tomate frito)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %</p>	<p>CAZUELA DE VERDURAS ( Pasta trigo, tomate, patata, zanahorias ECO)</p> <p>MERLUZA CON TOMATE Y ATUN (merluza, tomate, atun)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>	<p>ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate, aceitunas, cebolla)</p> <p>LOMO AL POMODORO CON ENSALADA (lomo, tomate, pimiento verde, lechuga, zanahoria)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO)</p> <p>CROQUETAS CASERA CON ENSALADA (pollo, leche, harina, lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %</p>	<p>MACARRONES A LA ITALIANA (pasta ECO, perejil, laurel,, tomate ECO)</p> <p>FILETE DE LENGUADO EN SALSA CON VERDURITAS (lenguado, cebolla ECO, zanahorias ECO)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>SOPA DE VERDURAS (tomate, pollo, zanahorias ECO, patata, judía verde, Pasta Trigo)</p> <p>ALBONDIGAS CON TOMATE Y VERDURAS (cerdo, zanahoria, TRIGO, cebolla ECO patatas)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %</p>	<p>CREMA DE CALABAZA (patata ECO, calabaza, puerro)</p> <p>MERLUZA CON TOMATE Y ATUN (merluza, tomate, atun)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>	<p>SALMOREJO (Tomate ECO, pimiento, cebolla ECO, pan)</p> <p>SALCHICHAS CON TOMATE Y ARROZ (carne de cerdo, tomate frito, arroz)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 436 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %</p>	<p>ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, tomate, aceitunas, cebolla)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE Y ATUN (huevo, patatas, tomate, atun)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %</p>	<p>CODITOS CON ATUN (pasta, atun, tomate ECO)</p> <p>JAMÓN EN SALSA CON ARROZ BLANCO Y AJOS (jamón, tomate ECO, arroz, ajos, cebolla)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 456 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
<p>SOPA PICADILLO (tomate ECO, huevo, jamon, cebolla ECO)</p> <p>LOMO ADOBADO CON PATATA (lomo adobado, patata)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS (judía blanca, patata ECO, zanahorias ECO)</p> <p>ABADEJO EN SALSA CON ZANAHORIAS (cherna, , zanahorias ECO)</p> <p>YOGURT</p> <p>Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>	<p>ENSALADA CAMPERA (Pasta trigo, tomate, aceitunas, cebolla)</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA (merluza, perejil, zanahoria, cebolla)</p> <p>FRUTA</p> <p>Energía: 435 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %</p>		

Verificado por: Laboratorio Jiménez y Medina S.L. CA-114718 (ANTONIO JIMENEZ MEDINA COLEGIADO COBA 0224)