

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Crema de verdura
Lomo a la riojana
Yogur de frutas

3

Pasta mediterránea
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga
Fruita y leche

4

Aubias pintas c/ arroz
Tronquito de merluza a la galdiana (ajo, tomate, orejano, etc.)
Fruita y leche

5

Patatas con sepia
Pollo asado en su jugo con arroz pilaf
Fruita y leche

6

Lentillas a la horreana
Bacalao a la rotxeta (cebolla, pimiento, tomate)
Fruita y leche

7



Kcal 640 P 23 L 34 H 61

10

Kcal 757 P 29 L 31 H 90

11

Kcal 715 P 32 L 20 H 103

12

Kcal 690 P 29 L 16 H 105

13

Kcal 665 P 34 L 18 H 91

14

Espirales al ajo y aceite
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de frutas

Puré de coliflor y calabacín (coliflor, calabacín, cebolla, puerro y patatas)
Libritos de lomo con patatas
Yogur de frutas

Potaje de garbanzos castellano (cebolla, ajo, chorizo)
Filet de merluza al horno en salsa con guisantes
Fruita y leche

Sopa de picadillo
Dados de magro c/ champiñón
Fruita y leche

Arroz con verduras
Empanadillas de atún con pisto
Fruita y leche

Kcal 615 P 25 L 24 H 76

17

Kcal 654 P 24 L 44 H 91

18

Kcal 810 P 43 L 20 H 116

19

Kcal 669 P 26 L 37 H 59

20

Kcal 602 P 24 L 17 H 89

21

Lentillas caseras
Croquetas de pollo
Yogur de frutas

Judías verdes rehogadas con beicon y patatas
Limadura rebosada con ensalada de zanahoria y maíz
Fruita y leche

Patatas a la marinera (mejillón, almeja, calamar, pescado)
Cinta de lomo a la plancha con verduras salteadas
Fruita y leche

Judías asturianas (cebolla, ajo, tomate, chorizo)
Tortilla de patata con ensalada mixta
Fruita y leche

Crema de puerros
Filete de merluza a la gallega con patata cocida (ajo y pimiento)
Fruita y leche

Kcal 621 P 33 L 23 H 71

24

Kcal 660 P 27 L 28 H 76

25

Kcal 797 P 24 L 41 H 84

26

Kcal 780 P 30 L 32 H 94

27

Kcal 675 P 26 L 20 H 99

29

Macarrones a la española (cebolla, tomate, chorizo)
Figuritas de pescado con ensalada mixta (margarita, limón, perejil)
Yogur de frutas

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruita y leche

Ramitos de coliflor a la romana
Pollo en pechora con patata panadera
Fruita y leche

Patatas con costillas
Bacalao rebosado a la madrileña c/ ensalada de lechuga y zanahoria (harina, ajo, perejil, huevo)
Fruita y leche

Festivo



Leyenda: Kcal.: Kilo calorías (Energía) / P: Proteínas/ L: Lípidos/ H: Hidratos de Carbono
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.

Avenida Montes de Oca, Nº 19, nave 24
S.S. de los Reyes, Madrid
www.cufasa.com

