

Camilo José Cela

Septiembre 2011

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
Caracolas con Chorizo Tortilla c/ Salchichas y Ensal. Helado	Lentejas Estofadas Merluza con Guisantes Fruta y Lácteo	Sopa de Lluvia Contra Asada con Puré Yogurt	Paella Mixta Jamoncitos de pollo c/ensalada Fruta	Judías Verdes con Patatas Hamburguesa c/Ensalada Fruta y Lácteo
Calorías 826 H. Carbono 78 Proteínas 35 Lípidos 42	Calorías 830 H. Carbono 75 Proteínas 43 Lípidos 41	Calorías 695 H. Carbono 52 Proteínas 23 Lípidos 40	Calorías 818 H. Carbono 85 Proteínas 46 Lípidos 51	Calorías 756 H. Carbono 55 Proteínas 62 Lípidos 28
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
Spaghetti Carbonara Calamares Romana c/ ensalada Fruta	Menestra de Verduras Magro con Tomate Fruta y Lácteo	Empedrado de Legumbres Tortilla de espinacas c/ Ensal. Fruta	Crema de Verduras Pollo Asado con Ensalada Fruta y Lácteo	Judías Pintas Platija con Ensalada Yogurt
Calorías 959 H. Carbono 114 Proteínas 29 Lípidos 43	Calorías 813 H. Carbono 101 Proteínas 36 Lípidos 33	Calorías 850 H. Carbono 95 Proteínas 38 Lípidos 40	Calorías 818 H. Carbono 55 Proteínas 56 Lípidos 41	Calorías 830 H. Carbono 75 Proteínas 43 Lípidos 41
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
Arroz Blanco con Tomate Cinta de Lomo con Ensalada Helado	Judías Blancas Nuggets de pollo con ensalada Fruta y Lácteo	Crema de Calabacín Ragouth de Ternera c/ Menestra Yogurt	Patatas Marinera Lenguado c/ ensalada Fruta y Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta
Calorías 788 H. Carbono 85 Proteínas 35 Lípidos 40	Calorías 850 H. Carbono 95 Proteínas 38 Lípidos 40	Calorías 756 H. Carbono 57 Proteínas 33 Lípidos 37	Calorías 830 H. Carbono 95 Proteínas 43 Lípidos 41	Calorías 964 H. Carbono 123 Proteínas 38 Lípidos 36

Nuestras Sugerencias

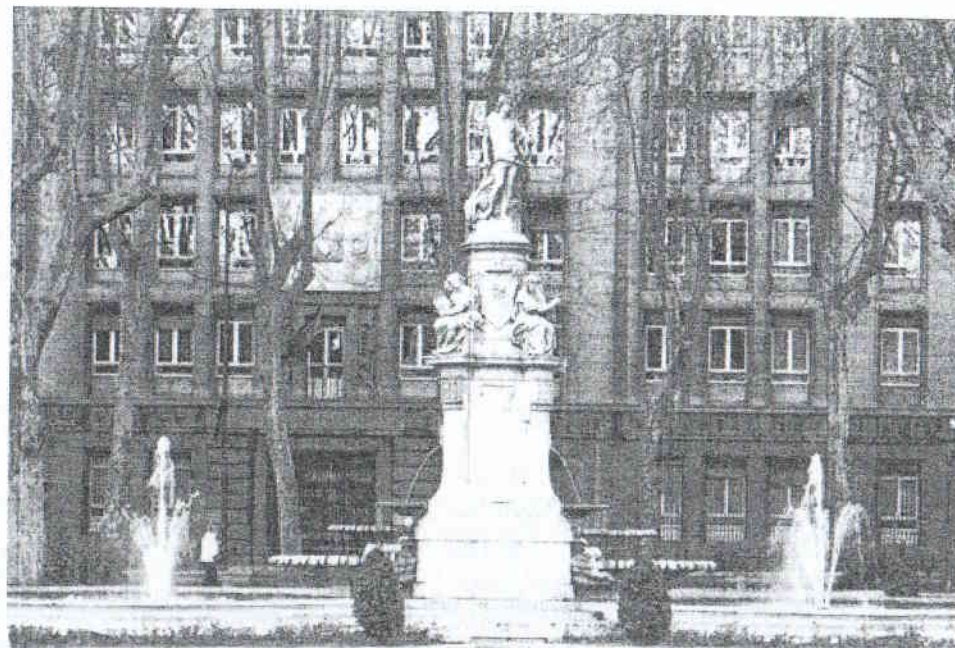
DESAYUNOS: Fruta o Zumo
Cereales o Bollería
o Tostada con mantequilla/mermelada o aceite oliva
Leche o Derivados

MEDIA MAÑANA: Fruta o Zumo y Lácteo

MERIENDA: Sándwich /Bocadillo- Fruta o Zumo y Lácteo

CENAS:

Lunes ,12	Carne Guisada, Fruta y Lácteo.
Martes ,13	Hígado encebollado con Ensalada, Fruta y Lácteo
Miércoles ,14	Pescado Romana con Guarnición, Fruta y Lácteo.
Jueves ,15	Crema de Calabacín, Tortilla, Fruta y Lácteo
Viernes, 16	Consomé, Pescado, Fruta y Lácteo
Lunes, 19	Sopa, Tortilla al Gusto, Fruta y Lácteo
Martes, 20	Pescado al Horno con Guarnición, Fruta y Lácteo
Miércoles, 21	Filete de Ternera con Menestra, Fruta y Lácteo
Jueves, 22	Arroz Cubana, Fruta y Lácteo
Viernes, 23	Ensalada de Pasta, Fruta y Lácteo
Lunes, 26	Pescado Azul, Ensalada, Fruta y Lácteo
Martes, 27	Escalope con ensalada, Fruta y Lácteo
Miércoles, 28	Tortilla al Gusto con verduritas, Fruta y Lácteo.
Jueves, 29	Ensalada, Pollo Plancha, Fruta Lácteo.
Viernes, 30	Pescado al Horno c/Guarnición, Fruta y Lácteo



*Conocer Madrid
Fuente de Apolo*

TORREARIAS, S.A.

Torrearias, 11 - Tfnos. 741 11 08 - 320 59 90
28022 - MADRID