

MENU PARA COLEGIOS
DE CATERING



JUMELA ROMERO S.L.

REGISTRO SANITARIO R.G.S.A. Nº 2604.937/TO

DICIEMBRE 2016																			
								JUEVES 1 Sopa de fideos (1.7) Bolo completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter,cho) (7) Fruta				VIERNES 2 Judías verdes rehogadas Escalope de ternera con ensalada de zanahoria (1.6) Fruta							
								KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
								984	33,5	112	41,6	780	41,2	39,2	58,6				
LUNES 5 Arroz con tomate Burguesa de atún con ensalada de zanahorias (1.6) Fruta				MIÉRCOLES 7 Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Escalope de jamón con ensalada de remolacha (1.6) Fruta								VIERNES 9 Crema de verduras (ace.pue,zan,esp) Patata frita con ensalada de remolacha (1.6) Fruta							
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
398	19,4	51,5	7,6	977	52	57,2	68,1	663	48	38,5	24,3	663	48	38,5	24,3				
LUNES 12 Macarrones con tomate (1) Burguesa de atún con ensalada de maíz(1.6) Fruta				MARTES 13 Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas naturales Fruta				MIÉRCOLES 14 Sopa de fideos (1.7) Bolo completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter,cho) (7) Fruta				JUEVES 15 Arroz tres delicias (2.1.3.6.7) Tortilla francesa(1h) con ensalada de maíz(3) Fruta				VIERNES 16 Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Burguesa de atún con ensalada de zanahoria (1.6) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
744	44,3	39,5	49,2	765	33,2	58,2	50,6	984	33,5	112	41,6	754	38,4	84,5	23,6	689	31,6	38,2	57,6
LUNES 19 Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Merluza en salsa con ensalada de maíz (4) Fruta				MARTES 20 Guisantes rehogados Bovinos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.6) Fruta				MIÉRCOLES 21 Lentejas con arroz Bolo completo en salsa con ensalada de zanahoria (1.6) Fruta				JUEVES 22 Entrenses frios y calientes(1.7) Cinta de lomo con ensalada de maíz (7) Dulces navideños (1)							
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
760	38,3	99,7	33,9	749	46,5	39,9	53,4	792	32	72	62	785	51,5	35,9	47				
SUGERENCIAS DE CENAS																			
LUNES 5 Ensalada calabresa Cinta de sajonia con ensalada				MIÉRCOLES 7 Guisantes estofados Abadejo a la plancha con lechuga				JUEVES 15 Crema parmentier Calamares con lechuga				VIERNES 2 Judías verdes rehogadas Escalope de ternera con ensalada							
LUNES 12 Ensalada César Bistec a la plancha				MARTES 13 Brócoli salteado Calamares con lechuga				JUEVES 22 Calabacín asado Emperador a la plancha				VIERNES 9 Champiñones salteados Atún encebollado							
LUNES 19 Espárragos con mahonesa Fiambre de pavo con ensalada				MARTES 20 Acelgas rehogadas Empanadillas de bonito				MIÉRCOLES 14 Consomé Atún encebollado				VIERNES 16 Crema de champiñón Cinta de sajonia con ensalada							

Todos los menús están elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua todos los días
La elaboracion de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.

Gluten. 1	Crustaceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Ciudadanos. 5	Soya. 6	Lacteos. 7	Frutos Secos cascaros. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sesamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14

