

**MENU PARA COLEGIOS  
CON COCINA**



**JUMELA ROMERO S.L.**

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

DICIEMBRE 2016																			
								<b>JUEVES 1</b> Sopa de fideos (1.7) Bolo completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter,cho) (7) Fruta				<b>VIERNES 2</b> Judías verdes rehogadas Bolo completo en salsa con ensalada de zanahoria (7) Fruta							
								KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
								984	33,5	112	41,6	780	41,2	39,2	58,6				
<b>LUNES 5</b> Arroz con tomate Bolo de atún con ensalada de zanahorias (1.6) Fruta								<b>MIÉRCOLES 7</b> Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Escalope de jamón con ensalada de remolacha (7) Fruta								<b>VIERNES 9</b> Crema de verduras (ace.pue,zan,esp) Patata frita (1h) y ensalada de remolacha (7) 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				
<b>LUNES 12</b> Macarrones con tomate (1) Panadillas de atun con ensalada de maiz (1,4) Fruta				<b>MARTES 13</b> Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas naturales Fruta				<b>MIÉRCOLES 14</b> Sopa de fideos (1.7) Bolo completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter,cho) (7) Fruta				<b>JUEVES 15</b> Arroz tres delicias (2.1.3.6.7) Tortilla francesa(1h) con ensalada de maiz(3) Fruta				<b>VIERNES 16</b> Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Bolo completo en salsa con ensalada de zanahoria (7) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
652	38	61	18,4	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
<b>LUNES 19</b> Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Merluza en salsa con ensalada de maiz (4) Fruta				<b>MARTES 20</b> Guisantes rehogados Bolo Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.6) Fruta				<b>MIÉRCOLES 21</b> Lentejas con arroz Bolo completo en salsa con ensalada de zanahoria (7) Fruta				<b>JUEVES 22</b> Entreneses frios y calientes(1.7) Cinta de lomo con ensalada de maiz (7) Dulces navideños (1)							
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																			
<b>LUNES 5</b> Ensalada calabresa Cinta de sajonia con ensalada				<b>MIÉRCOLES 7</b> Guisantes estofados Abadejo a la plancha con lechuga				<b>JUEVES 15</b> Crema parmentier Calamares con lechuga				<b>VIERNES 2</b> Judías verdes rehogadas Escalope de ternera con ensalada							
<b>LUNES 12</b> Ensalada César Bistec a la plancha				<b>MARTES 13</b> Brócoli salteado Calamares con lechuga				<b>JUEVES 22</b> Calabacín asado Emperador a la plancha				<b>VIERNES 9</b> Champiñones salteados Atún encebollado							
<b>LUNES 19</b> Espárragos con mahonesa Fiambre de pavo con ensalada				<b>MARTES 20</b> Acelgas rehogadas Empanadillas de bonito				<b>MIÉRCOLES 14</b> Consomé Atún encebollado				<b>VIERNES 16</b> Crema de champiñón Cinta de sajonia con ensalada							

Se sirve pan y agua todos los días.

Gluten. 1	Cruasacenos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahueteres. 5	Soja. 6	Leche. 7	Frutos Secos cascares. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Dios. Anafrey sulfites. 14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

