

RECOMENDACIONES DE CENAS

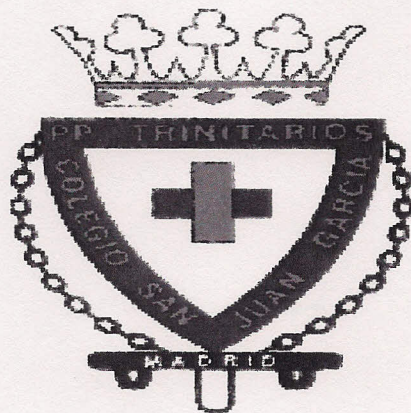
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			3- Verdura y pescado.	4- Patatas y pollo.
7- Ternera y ensalada.	8- Puré de verduras y pescado.	9- Ensalada y pollo.	10- Pasta y filete ruso.	11- Tortilla y ensalada.
14- Sopa de ave y cinta de lomo.	15- FESTIVO	16- Patatas y ternera.	17- Huevo y patatas.	18- Verdura y pollo.
21- Ensalada y ternera.	22- Pasta y pescado.	23- Verdura y pollo.	24- Huevo y patatas.	25- Arroz y atún.
28- Sopa de ave y ternera.	29- Ensalada y pescado.	30- Pollo y verdura.	31- Jamón, queso y ensalada.	



GÓMEZ CATERING Y SERVICIOS A COLECTIVIDADES

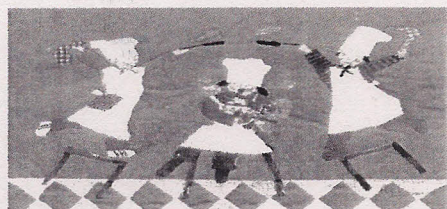
C/ DE ILLESCAS, 193 LOCAL 3 TEL-FAX: 91 5098632
28047 MADRID MOVIL: 696957080

CARTA DE MENÚS



Mayo 2012

lun mar mié jue vie



3- Espirales tricolor con tomate.
Cinta de lomo con ensalada.
Yogurt.

KCalorías: 987 H. Carbono: 87
Proteínas: 39 Grasas: 28

4- Lentejas estofadas con chorizo.
Merluza a la romana con croquetas.
Melocotón en almíbar.

KCalorías: 1307 H. Carbono: 139
Proteínas: 79 Grasas: 49

7- Coditos con tomate y chorizo.
Tortilla de atún con jamón york.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 1184 H. Carbono: 124
Proteínas: 63 Grasas: 54

8- Judías blancas con chorizo.
Roty de pavo con ensalada.
Yogurt

KCalorías: 1254 H. Carbono: 106
Proteínas: 76 Grasas: 67

9- Sopa de cocido Cocido madrileño completo.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 556 H. Carbono: 87
Proteínas: 22 Grasas: 15

10- Arroz tres delicias.
Filete de platija con ensalada.
Natillas

KCalorías: 783 H. Carbono: 110
Proteínas: 26 Grasas: 22

11- Crema de verduras frescas.
Albóndigas a la jardinera.
Fruta del tiempo y leche

KCalorías: 699 H. Carbono: 54
Proteínas: 28 Grasas: 21

14- Espaguetis a la italiana.
Filete de merluza con ensalada mixta.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 1184 H. Carbono: 129
Proteínas: 67 Grasas: 52

15- FESTIVO

16- Judías verdes con patata y zanahoria rehogadas.
Tortilla de jamón york con ensalada.
Yogurt.

KCalorías: 1374 H. Carbono: 142
Proteínas: 68 Grasas: 79

17- Paella valenciana.
Palitos de merluza y salchichas.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 1225 H. Carbono: 160
Proteínas: 64 Grasas: 42

18- Sopa de ave con fideos.
Hamburguesa en salsa con guarnición.
Melocotón en almíbar

KCalorías: 1027 H. Carbono: 90
Proteínas: 75 Grasas: 48

21- Lentejas castellanas.
Medallón de merluza en salsa.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 1156 H. Carbono: 124
Proteínas: 78 Grasas: 40

22- Arroz blanco con tomate.
Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
Yogurt.

KCalorías: 880 H. Carbono: 97
Proteínas: 42 Grasas: 35

23- Sopa de picadillo.
Tortilla española con croquetas.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 993 H. Carbono: 101
Proteínas: 49 Grasas: 38

24- Ensalada de pasta.
Pollo asado con patatas cuadro.
Flan.

KCalorías: 1011 H. Carbono: 87
Proteínas: 40 Grasas: 32

25- Crema de verduras.
San Jacobo con ensalada.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 997 H. Carbono: 102
Proteínas: 42 Grasas: 34

28- Macarrones con chorizo.
Figuras de merluza con ensalada de tomate.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 1003 H. Carbono: 82
Proteínas: 50 Grasas: 42

29- Menestra de verduras.
Cinta de lomo con patatas.
Yogurt.

KCalorías: 967 H. Carbono: 125
Proteínas: 64 Grasas: 56

30- Sopa de estrellas.
Tortilla de patata con jamón york.
Fruta del tiempo y leche.

KCalorías: 983 H. Carbono: 109
Proteínas: 65 Grasas: 48

31- Judías blancas estofadas con chorizo.
Escalope de pollo con patatas cuadro.
Fruta en almíbar.

KCalorías: 1320 H. Carbono: 113
Proteínas: 73 Grasas: 75

**G
O
D
E
A
T**