

LANDEIRAS DELICATESSEN

TLF 981-865134

MENÚ SEMANAL



APORTE
NUTRICIONA
L

Semana **01**

792,20 Kcal
21,02% g proteínas
33,87% g lípidos
45,08% g glúcidos

Semana **02**

757,80 Kcal
20,00% g proteínas
27,64% g lípidos
52,34% g glúcidos

Semana **03**

745,20 Kcal
20,80% g proteínas
33,94% g lípidos
45,26% g glúcidos

Semana **04**

778,80 Kcal
23,04% g proteínas
24,18% g lípidos
52,80% g glúcidos

Menú supervisado por personal especializado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones a la boloñesa con espinacas Merluza molinera y ensalada Yogurt de sabores	Repollo a la gallega Pisto de berenjenas con ternera Yogurt de sabores	Crema de zanahoria Pollo con salsa de tomate e patatas cocidas Macedonia	Tortilla de calabacín Albóndigas con arroz blanco Mandarina	Lentejas guisadas Croquetas de bacalao con ensalada Melocotón
Ensaladilla rusa Filete de merluza al horno con arroz blanco Manzana	Potaje de garbanzos Lomo de cerdo a la naranja con patatas fritas Plátano	Crema de puerro, patata y zanahoria Pollo con arroz blanco y menestra Macedonia	Ensalada de espárragos Macarrones boloñesa Mandarina	Sopa de verduras Calamares con patata cocida Queso gallego fresco con membrillo
Sopa de cuscús Pollo frito con patatas fritas Manzana	Judías verdes con ajada Raxo patatas y champiñones Pera	Empanada de jamón y queso Filete de merluza con salsa verde Macedonia de frutas	Ensalada mixta Albóndigas con arroz blanco Bol de yogurt y melocotón	Crema de verduras Patatas guisadas con calamares y mejillones Mandarina
Guisantes con patatas y jamón cocido Pasta con pollo Pera	Fabada Croquetas de pollo con ensalada Yogurt de sabores	Sopa de cocido con tropezones Carne al caldero con patatas Manzana	Arroz tres delicias Atún al horno con champiñones y patatas Macedonia	Sopa de verduras Milanesa con macarrones y salsa de tomate Kiwi

01

02

03

04

FEBRERO

Sem	L	M	Mi	J	V	S	D
03					1	2	3
04	4	5	6	7	8	9	10
01	11	12	13	14	15	16	17
02	18	19	20	21	22	23	24
03	25	26	27	28			

MARZO

Sem	L	M	Mi	J	V	S	D
03					1	2	3
04	4	5	6	7	8	9	10
01	11	12	13	14	15	16	17
02	18	19	20	21	22	23	24
03	25	26	27	28	29	30	31