

MENU CATERING

C/ Las Palomas s/n 45280 Ollás del Rey Toledo

www.jumelaromero.es

SEPTIEMBRE 2023																																																																																									
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																																																																									
11	Guisantes rehogados			Tortilla francesa(1h) con ensalada de maíz(3)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	777	46,75	65,7	32,1	12	Ensaladilla rusa (1.3.4.7)			Albóndigas de ternera a la jardinera (1.3)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	771	44,6	50,5	39,4	13	Arroz con tomate			Rosada en salsa con ensalada de remolacha(4)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	598	31,4	53,5	29,6	14	Ensalada de garbanzos(3.4)			Carcamusas con patatas naturales			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	755	43,7	41,5	43,5	15	Caracolas con tomate (1)			Doré de atún con ensalada de zanahorias (1.6.4)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	375	21	39	10
18	Crema de zanahoria			Cinta de lomo con ensalada de maíz (7)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	671	41,5	32,9	40	19	Sopa de fideos (1.7)			Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	984	33,5	112	41,6	20	Ensalada de pasta (1.3.4)			Hamburguesa de atún con arroz(1.6.4.3.7)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	834	47	52,2	53,1	21	Paella de verduras			Tortilla española(1h) y ensalada de maíz (3)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	698	47,4	45,3	25,8	22	Lentejas con verduras			Lenguadina en salsa con ensalada de remolacha(4)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	968	44,6	88	59
25	Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1)			Rosada en salsa con ensalada de zanahorias(4)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	747	31,3	80,7	39,9	26	Crema de verduras (ace.pue,zan,esp)			Ragout de pavo con verduras			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	617	26,8	55,5	39,5	27	Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7)			Huevos Moll (1h) y ensalada de remolacha (1.3.7)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	731	46	38,2	33,9	28	Guisantes rehogados			Pollo asado con patatas naturales			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	631	27,5	54,7	41,8	29	Arroz con tomate			Palometa en salsa con ensalada de maíz (4)			Fruta			KCAL	PROT	CARBH	LIP	692	32,4	69,5	33,6
SUGERENCIAS CENAS																																																																																									
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																																																																									
11	Acelgas rehogadas			Abadejo a la plancha con lechuga			12	Crema parmentier			Empanada gallega			13	Ensalada campera			Fiambre de pavo con ensalada			14	Espinacas con bechamel			Calamares con lechuga			15	Calabacín asado			Chuleta de cerdo con lechuga y tomate																																																									
18	Crema parmentier			Calamares con lechuga			19	Brócoli salteado			Atún encebollado con tomate			20	Consomé			Cinta de lomo con ensalada de maíz			21	Ensalada campera			Abadejo a la plancha con lechuga			22	Acelgas rehogadas			Fiambre de pavo con ensalada																																																									
25	Acelgas rehogadas			Chuleta de cerdo con lechuga y tomate			26	Crema parmentier			Empanada gallega			27	Ensalada campera			Abadejo a la plancha con lechuga			28	Acelgas rehogadas			Fiambre de pavo con ensalada			29	Crema parmentier			Atún encebollado con tomate																																																									

Todos los menus estan elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua, todos los dias.

La elaboracion de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.

