

COMIDA PARA LLEVAR

Menú Primavera

7,50€

LA ZOOO SI
Comida para llevar

Lunes			
Guisantes con jamón			
Escalope de cerdo con tomate			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
718.5	56.51	15.07	28.235

Lunes			
Lentejas estofadas			
Tortilla de patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
738.6	93.152	17.826	26.895

Lunes			
Ensaladilla rusa			
Pescado blanco al horno			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
654.5	61	34.745	30.555

Lunes			
Arroz tres delicias			
San Jacobo con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
775.5	68.899	22.475	19.758

Martes			
Sopa de verduras			
Pescado blanco al horno con patata asada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
772.0875	56.97525	33.401	58.626

Martes			
Macarrones gratinados			
Pescado en salsa			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
771.0975	95.00225	26.785	34.797

Martes			
Guisantes con jamón			
Flamenquines			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
725.9375	57.32125	24.475	31.465

Martes			
Menestra de verduras			
Magro de cerdo con tomate			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
907.5475	44.72625	47.475	30.915

Miércoles			
Espaguetis boloñesa			
Pechuga de pavo en salsa			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
735.56	75.62	12.711	31.696

Miércoles			
Ensalada de pimientos			
Filetes rusos con pure de patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
703.2	55.053	12.797	30.999

Miércoles			
Sopa de cocido			
Carraños, ternera, pollo y chorizo con verduras			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
749.55	125.274	49.11	32.034

Miércoles			
Ensalada de pasta			
Pescado en salsa			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
796.7	99.285	20.13	31.41

Jueves			
Ensalada campera			
Pescado rebozado con tomate natural			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
721.8	46.546	25.909	44.579

Jueves			
Judías verdes con patatas y salteado con jamón			
Cinta de lomo adobada con pimientos fritos			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
848.1	57.336	27.375	58.716

Jueves			
Sopa hortelana			
Conejo al ajillo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
789.15	76.965	23.1	21.795

Jueves			
Pisto manchego			
Huevos rellenos con lechuga			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
755.496	75.405	56.145	22.776

Viernes			
Verduras salteadas			
Albóndigas en salsa			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
811.9375	99.65625	71.565	48.965

Viernes			
Patatas con magro			
Croquetas caseras con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
862.8775	91.21525	40.979	21.298

Viernes			
Macarrones con tomate			
Tortilla de atún con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
671.4795	70.52025	30.1518	29.968

Viernes			
Ensalada de verano			
Pollo asado			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
593.7875	46.94625	24.21	33.09

Sábado			
Paella mixta			
Huevos rellenos con lechuga			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
774.496	69.845	35.925	23.796

Sábado			
Champiñones al ajillo			
Pescado azul al horno			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
586	56.135	22.42	27.135

Sábado			
Arroz con tomate			
Jamonicitos en pepitoria			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
726.4	107.38	38.74	53.14

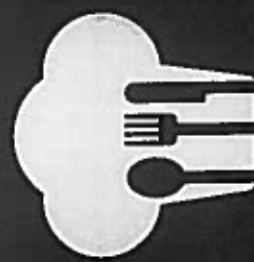
Sábado			
Carillas con chorizo			
Empanadillas de atún con tomate natural			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
787.2	67.906	22.974	18.619

Domingo			
Ensalada de garbanzos			
Pollo al limón			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
458.9375	90.99625	14.775	23.965

Domingo			
Ensalada de arroz			
Jamón asado en su jugo			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
815.0375	75.86625	72.165	49.995

Domingo			
Ensalada de judías blancas			
Pescado rebozado con tomate natural			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
742.1375	87.72725	10.664	52.382

Domingo			
Patatas con bonito			
Cinta de sajonía en salsa			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
758.9375	45.23625	44.245	44.515



LAMONDA

Comida para llevar

MENÚ DIARIO

C/ Mártires de la villa 1

Mombeltran

Tels.: 627 55 20 81 / 677 57 50 52

www.lamondaencasa.com

PLATOS GOURMET