



AMONDA
Comida para todos

Menú de otoño 6,50

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

www.lamondaencasa.com

Avda. José María nº 8, Mombeltrán
(restaurante Esperanza)

Lunes				
Crema de verduras				
Filete ruso en salsa				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
677,685	62,745	17,145	23,19	

Lunes				
Sopa de pescado				
Conejo al ajillo				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
664,599	72,24	16,785	25,365	

Lunes				
Patatas a la mallonesa				
Sanjacón con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
653,1	77,773	33,31	27,413	

Lunes				
Patatas a la riojana				
Merluza rebozada con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
791,7	74,374	37,735	24,713	

Martes				
Patatas con bonito				
Cinta de lomo con calabacín				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
734,1875	39,04025	30,085	55,3625	

Martes				
Lentijas estofadas				
Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
778,2375	93,18225	20,789	31,355	

Martes				
Carillas con chorizo				
Empanadillas de atún con tomate natural				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
717,2	37,355	22,314	13,513	

Martes				
Sopa Juliana				
Ragout de ternera				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
636,0375	74,03125	50,535	46,86	

Miércoles				
Judías verdes con jamón				
Pescado blanco a la plancha con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
824,5	52,694	27,215	62,053	

Miércoles				
Verduras salteadas				
Pescado en salsa con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
715,7	130,494	47,385	39,753	

Miércoles				
Crema de calabacín				
Jamonicos de pollo al chilitrón				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
794,78	84,29	28,871	32,419	

Miércoles				
Paella de pollo				
Croquetas caseras con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
802,1	90,459	24,43	17,473	

Jueves				
Macarrones con atún				
Cinta de sajonía en salsa				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
744	79,65	47,25	118,785	

Jueves				
Sopa de cocido Garraños, ternera, pavo y chorizo con verduras				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
749,55	125,274	49,11	32,034	

Jueves				
Judías pintas con chorizo				
Pescado blanco al horno con patata asada				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
802,6975	71,56425	36,103	48,157	

Jueves				
Sopa de cocido Garraños, ternera, pavo y chorizo con verduras				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
749,55	125,274	49,11	32,034	

Viernes				
Judías blancas estofadas				
Empanadillas de atún con ensalada				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
729,9375	77,95625	35,495	24,775	

Viernes				
Judías verdes con tomate				
Alfóndigas en salsa con patatas fritas				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
804,3675	65,23625	49,147	34,897	

Viernes				
Crema de verduras				
Filete ruso en salsa				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
677,685	62,745	17,145	23,19	

Viernes				
Judías pintas con chorizo				
Pescado blanco al horno con patata asada				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
802,6975	71,56425	36,103	48,157	

Domingo				
Paella mixta				
Filete de pollo a la plancha con ensalada				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
771,9375	62,38625	15,585	30,123	

Sábado				
Arroz tres delicias				
Pollo asado				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
663,9	51,47	19,14	21,065	

Sábado				
Arroz con tomate				
Chuleta de cerdo a la plancha				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
618	56,115	17,97	34,905	

Sábado				
Crema de verduras				
Pollo empanado				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
759,58	66,455	35,105	45,675	

Sábado				
Pisto con huevo				
Estofado de ternera				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
782,9	84,7	67,315	43,885	

Domingo				
Ensalada mixta				
Lasaña al horno				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
769,7875	85,57625	26,435	24,855	

Domingo				
Migas extremeñas				
Tortilla francesa				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
767,9375	92,59625	38,333	41,425	

Domingo				
Guisantes con jamón				
Salchichas al vino				
Postre lácteo				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
844,9375	69,78625	74,325	45,955	