

# Catering Castilla - Menú Verano



Lunes			
Gazpacho andaluz			
Conejo al ajillo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
726	74,86	13,595	23,685

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

Miércoles			
Menestra de verduras			
Flamenquines con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
741,635	88,864	20,075	31,148

Jueves			
Judías verdes con jamón			
Pescado blanco a la plancha con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
688,5	52,694	27,285	62,053

Viernes			
Ensaladilla rusa			
Filetes rusos			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
719,9375	62,55025	37,061	16,145

Sábado			
Paella mixta			
Filete de pollo empanado con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
893,5375	80,84125	30,79	43,77

Domingo			
Ensalada de pimientos			
Lasaña de carne			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
627,85	91,46	21,92	20,7

Lunes			
Ensalada de verano			
Maza de cerdo en su jugo con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
1923,3	153,354	191,385	135,273

Martes			
Patatas con costillas			
Pescado rebozado con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
791,8375	65,48525	32,985	33,408

Miércoles			
Pisto manchego			
Huevos rellenos			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
844,8	82,86	64,095	27,285

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

Viernes			
Ensalada de arroz			
Pescado en salsa			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
683,1375	73,33625	29,505	34,755

Sábado			
Gazpacho andaluz			
Pollo asado con patatas fritas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
505,43	53,93	15,435	16,235

Domingo			
Judías blancas viudas			
Tortilla en salsa			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
738,9375	120,5662	49,655	41,375

Lunes			
Ensaladilla rusa			
Pescado blanco al horno			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
654,5	61	34,745	30,455

Martes			
Repollo rehogado			
Hamburguesa casera a la plancha			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
687,9375	58,85125	19,845	56,875

Miércoles			
Espárragos con mahonesa			
Ragout de ternera			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
663,6	82,65	53,745	44,07

Jueves			
Salmorejo			
Conejo al ajillo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
618	61,695	19,41	18,675

Viernes			
Macarrones con tomate			
Tortilla de atún con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
671,4195	70,52025	30,1518	29,868

Sábado			
Arroz con tomate			
Jamonicos en pepitoria			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
726,4	107,38	38,74	53,14

Domingo			
Ensalada de judías blancas			
Pescado rebozado con tomate natural			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
742,1375	87,72725	10,664	52,388

Lunes			
Guisantes con jamón			
Salchichas al vino			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
767,5	70,39	69,195	41,215

Martes			
Ensalada campera			
Merluza rebozada con ensalada			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
767,6	45,914	26,435	32,793

Miércoles			
Gazpacho andaluz			
Estofado de ternera			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
529,4575	66,77225	31,697	29,645

Jueves			
Judías pintas con chorizo			
Pescado blanco al horno con patata asada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
802,6975	71,56425	38,103	48,157

Viernes			
Ensalada de pasta			
Cinta de sagonia en salsa			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
759	85,785	47,58	35,01

Sábado			
Paella valenciana			
Empanadillas de atún con ensalada			
Postre lácteo			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
822,2375	94,72825	35,047	29,023

Domingo			
Crema de calabacin			
Pollo en pepitoria			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	HDC	Grasa
818,6	111,66	43,62	54,7