



LAMONDA
Cocina para ti

MENU DIARIO 7,50

Menú de invierno

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo			
Gusarres con jamón Escalope de cerdo con tomate		Patatas con bonito Cinta de toro con calabacín		Macarrones con tomate Tortilla de atún con ensalada		Crema de verduras Filete ruso en salsa		Judías blancas escalfadas Empanaditas de atún con ensalada		Pate con huevo Escalado de ternera		Paella mixta Filete de pollo a la plancha con ensalada			
Kcal 718.5	Proteína 55.51	HDC 15.07	Grasa 28.235	Kcal 724.5175	Proteína 36.0475	HDC 30.095	Grasa 55.3675	Kcal 671.435	Proteína 70.5225	HDC 30.1515	Grasa 29.965	Kcal 775.3775	Proteína 52.2675	HDC 15.595	Grasa 30.171
Fruta de temporada		Postre lácteo		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada			
Jueves		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo			
Macarrones con atún Cinta de sardina en salsa		Antiparras esquivadas Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas		Verduras salteadas Pescado en salsa con ensalada		Sopa de cocido Carbunzos, ternera, pollo y chorizo con verduras		Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa con patatas frías		Arroz con tomate Pollo asado		Ensalada rústica Lasaña al horno			
Kcal 711	Proteína 29.55	HDC 17.75	Grasa 19.735	Kcal 716.7	Proteína 30.124	HDC 47.395	Grasa 39.753	Kcal 749.55	Proteína 42.774	HDC 41.11	Grasa 32.304	Kcal 799.7975	Proteína 55.52625	HDC 26.435	Grasa 24.355
Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada			
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo			
Guisantes con jamón Flamenguines		Españoles bofetosa Sardinas asadas		Crema de calabacín Jambonitos de pollo al chilindón		Patatas a la mallorquina San Jacinto con ensalada		Cordero rebujado Merluza rebujada con ensalada		Arroz con tomate Chuleta de cerdo a la plancha		Migas extremeñas Tortilla francesa			
Kcal 725.9175	Proteína 57.37725	HDC 24.475	Grasa 31.465	Kcal 764.725	Proteína 34.79	HDC 38.37	Grasa 32.473	Kcal 666.4775	Proteína 40.2024	HDC 11.795	Grasa 34.209	Kcal 767.9175	Proteína 32.56725	HDC 30.233	Grasa 47.475
Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada			
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo			
Patatas a la romana Merluza rebujada con ensalada		Sopa Juliana Ragout de ternera		Españoles bofetosa Pecuruga de cordero en salsa		Sopa de cocido Garbanzos, ternera, pollo y chorizo con verduras		Mantas de verduras Pollo empanado		Carillitas con chorizo Empanaditas de atún con tomate natural		Paella de pollo Croquetas caseras con ensalada			
Kcal 731.1	Proteína 31.74	HDC 37.79	Grasa 24.711	Kcal 735.56	Proteína 31.562	HDC 12.711	Grasa 31.695	Kcal 743.45	Proteína 32.574	HDC 40.11	Grasa 32.034	Kcal 879.5175	Proteína 39.4725	HDC 26.5	Grasa 27.213
Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada			

c/ mártires de la VILLA 1
MOMBELTRAN

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