

**LUNES 11/09**  
 Lentejas a la casera/ *Lentils with chorizo, carrot and onion*  
 Tortilla española con lechuga/  
*Potatoes omelette with salad*  
 Melocotón en almíbar/ *Peaches in syrup*  
 Pan/ *Bread*

**MARTES 12/09**  
 Crema de calabacín/ *Zucchini cream*  
 (calabacín, patata y cebolla)  
 Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y tomate/ *Kasseler with salad*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**MIÉRCOLES 13/09**  
 Coditos con tomate  
*Pasta and tomato sauce*  
 Filete de caella con ensalada de lechuga y maíz/ *Dogfish fillet with salad*  
 Fruta del tiempo y leche/ *Fruit and milk*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 07/09**  
 Ensalada campera/ *Country salad*  
 (patata, tomate, atún y cebolla)  
 Lacón al caramelo con ensalada de lechuga y zanahoria/ *Roasted pork with salad*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**VIERNES 08/09**  
 Judías verdes con tomate/ *Green beans with tomato sauce*  
 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz/ *Chicken fillet with salad*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 14/09**  
 FIESTA/HOLIDAY

**VIERNES 15/09**  
 Ensalada de verano/ *Summer salad*  
 (lechuga, pimiento, tomate y atún)  
 Filete de pollo a la plancha con patatas  
*Chicken fillet with chips*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**LUNES 18/09**  
 Patatas con bacalao/ *Potatoes with cod*  
 Hamburguesa de ternera con lechuga/  
*Veal burger with lettuce*  
 (picada de ternera)  
 Yogur/ *Yoghurt*  
 Pan/ *Bread*

**MARTES 19/09**  
 Fideguá alicantina/ *Fideguá*  
 (pasta, calamar, mejillón y verduras)  
 Varitas de merluza con lechuga/  
*Hake sticks with salad*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**MIÉRCOLES 20/09**  
 Brocoli rehogado/ *Broccoli fried*  
 Pollo guisado con tomate y patatas dado/ *Stewed chicken with diced potatoes*  
 Fruta del tiempo y leche/ *Fruit and milk*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 21/09**  
 Espaguetis a la napolitana/  
*Spaguetti with ham and tomato sauce*  
 Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz/ *Spinach omelette with salad*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**VIERNES 22/09**  
 Judías blancas estofadas  
 (judía blanca, zanahoria, patata y cebolla)  
*White beans with carrot, potatoe and onion*  
 Croquetas y empanadillas con lechuga/  
*Croquettes and tuna pasties with lettuce*  
 Fruta del tiempo y pan/ *Fruit and bread*

**LUNES 25/09**  
 Sopa de picadillo/ *Soup*  
 (fideos, york y huevo picado)  
 Lomo a la madreña con lechuga/  
*Pork tenderloin with lettuce*  
 Gelatina/ *Jelly*  
 Pan/ *Bread*

**MARTES 26/09**  
 Paella valenciana/ *Valencian paella*  
 (arroz, calamar, mejillón, magro y verduras)  
 San jacobó casero con ensalada de lechuga y tomate/ *Breadcrumbs fried ham and cheese*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**MIÉRCOLES 27/09**  
 Lentejas guisadas con verduras/  
*Lentils with vegetables*  
 Filete de merluza en salsa verde con guisantes/ *Hake fillet in green sauce with green peas*  
 Fruta del tiempo y leche/ *Fruit and milk*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 28/09**  
 Judías verdes con beicon/ *Green beans with bacon*  
 Huevos fritos con patatas/  
*Fried eggs with chips*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**VIERNES 29/09**  
 Ensalada de pasta/ *Pasta salad*  
 (pasta, lechuga, zanahoria y york)  
 Escalope milanesa con ensalada de lechuga y maíz/ *Breaded meat with salad*  
 Fruta del tiempo/ *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

COMIDAS	04/09	05/09	06/09	07/09	08/09	11/09	12/09	13/09	14/09	15/09	18/09	19/09	20/09	21/09	22/09	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Energía (kcal)	686	738	711	558	635	595	504	660	790	662	736	846	817	675	605	554	886	640	707	863
Proteínas (g)	24.31	38.98	35.98	31.24	41.7	33.23	27.87	28.91	28.06	39.15	46.18	37.55	37.82	29.8	27.34	32.33	39.86	36.07	22.29	48.38
Grasas (g)	23.3	38.6	25.1	16.13	25.79	36.25	26.14	21.46	26.9	32.77	29.07	34.46	51.17	22.78	18.26	18.83	35.31	34.65	44.3	30.84
Glúcidos (g)	79.14	43.89	72.37	56.46	43.95	51.25	25.09	72.24	87.37	37.75	55.01	78.6	37.53	72.24	67.4	50.07	91.86	62.32	40.56	82.1

## DE CENA:

**VIERNES 08/09:** Pescado al horno con patatas panadera, fruta y leche.

**LUNES 11/09:** Ensalada de garbanzos, filete de pollo plancha, fruta y leche.

**MARTES 12/09:** Brócoli con salsa de queso, boquerones fritos, fruta y leche.

**MIÉRCOLES 13/09:** Pastel de carne con besamel, fruta y leche.

**JUEVES 14/09:** Salteado de setas, lenguado plancha, fruta y leche.

**VIERNES 15/09:** Lasaña de verduras, ensalada mixta, fruta y leche.

**LUNES 18/09:** Tortilla de atún, ensalada de pimientos, fruta y leche.

**MARTES 19/09:** Puerros gratinados, cinta de lomo con ensalada, fruta y leche.

**MIÉRCOLES 20/09:** Habitas rehogadas, sepia plancha, fruta y leche.

**JUEVES 21/09:** Berenjenas rellenas de carne, ensalada, fruta y leche.

**VIERNES 22/09:** Merluza en salsa con patatas, fruta y leche.

**LUNES 25/09:** Acelgas rehogadas, boquerones fritos, fruta y leche.

**MARTES 26/09:** Calabacines rellenos de verduras y queso, gallo a la plancha, fruta y leche.

**MIÉRCOLES 27/09:** Pechuga de pollo rellena al horno, ensalada mixta, fruta y leche.

**JUEVES 28/09:** Tortilla de patata, pimientos asados, fruta y leche.

**VIERNES 29/09:** Champiñón rehogado, emperador plancha, fruta y leche.

# MENÚ MENSUAL



Alhoma Colectividades  
Grupo Alimentación y Hostelería



ALHOMA, S.A.  
Calle Mota del Cuervo, 21  
28043 Madrid  
Telf.: 91 302 48 24 • Fax: 91 383 99 48  
Email: [info@alhoma.com](mailto:info@alhoma.com)  
[www.alhoma.com](http://www.alhoma.com)

