


MADRE DE LA VIDA DE BARGAS

C/ Las Palomas s/n 45280 Olías del Rey Toledo

www.iumelaromero.es

APRIL 2024																						
MONDAY					TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY				FRIDAY					
					2				3				4				5					
					Bolognese pasta shells (1) Tuna pasties with corn salad Caracolas con tomate (1) Empanadillas de atun con ensalada de maiz (1,4,6) Fruta				White beans (7) French omelette with carrot salad Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Tortilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria(3) Fruta				Vegetables cream Pork loin with corn salad Crema de verduras (ace,pue,zan,esp) Cinta de lomo con ensalada de maiz (6) Fruta				Lentils with vegetables Sole in sauce with betroot salad Lentejas con verduras Lengüadina en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta					
					KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP		
					754	38,4	84,5	23,6	681	43,4	39,8	38,7	555	21,2	50,7	40,3	665	20,4	71,6	53,5		
8					9				10				11				12					
Bolognese spaguetti (1,3) Kingklip in sauce with corn salad Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Rosada en salsa con ensalada de maiz(4) Fruta					Noodles soup (1.7) Chickpeas, vegetables and meat (7) Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta				Carrot cream Beef meatballs with vegetables (1.3.) Crema de zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera (1.3.7.6) Fruta				Lentils (7) Pomfret in sauce with corn salad Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Palometa en salsa con ensalada de maiz (4) Fruta				Green beans Spanish omelette with betroot salad Judias verdes rehogadas Tortilla española(1h) y ensalada de remolacha (3) Fruta					
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP			
716	38	51,5	43,6	668	41,2	34	35	835	30	65	79	777	24	91	54	583	29,4	36,6	44,5			
15					16				17				18				19					
Rice with tomato (1) Sole in sauce with betroot salad Arroz con tomate Lengüadina en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta					Peas Moll eggs with carrot salad Guisantes rehogados Huevos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.3.7) Fruta				Noodles soup (1.7) Chickpeas, vegetables and meat (7) Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta				Green beans Roasted chicken and potatoes Judias verdes rehogadas Pollo asado con patatas naturales Fruta				Bolognese pasta shells (1) Chicken hamburger with betroot salad Caracolas con tomate (1) Hamburguesa de pollo con ensalada de remolacha (1) Fruta					
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP			
472	17,6	39,6	40	621	43,2	62,3	26	668	41,2	34	35	625	40	37	34	629	30,6	51,5	31,6			
22					23				24				25				26					
Macarroni with red sausage (1) Breaded squid with corn salad Macarrones con chorizo(1.7) Calamares con ensalada de maiz(1.4.6) Fruta					Noodles soup (1.7) Chickpeas, vegetables and meat (7) Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta				Green beans Spanish omelette with carrot salad Judias verdes rehogadas Tortilla española (1h) y ensalada de zanahoria(3) Fruta				Lentils (7) Ham scallop with betroot salad Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Escalope de jamón con ensalada de remolacha (1.7) Fruta				Paella with vegetables Pomfret in sauce with carrot salad Paella de verduras Palometa en salsa con ensalada de zanahoria (4) Fruta					
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP			
832	42	43	74	668	41,2	34	35	583	29,4	36,6	44,5	821	39,5	74	51	658	27,2	63,3	41			
29					30																	
Peas Turkey ragout with vegetables Guisantes rehogados Ragout de pavo con verduras Fruta					Spaguetti with tomato sauce Sole in sauce with betroot salad Espaguetis con tomate (1) Lengüadina en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta																	
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP															
744	41,2	75,3	24	443	17,6	31,3	39,8															

Olive Oil and iodized salt is used in all our menus. We serve daily bread and fresh water .
Starters are cooked and main courses are made in a fan oven.