

R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 4 AL 10 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

ACIDO URICO

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE RULO DE CARNE EN Salsa CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.021 Kcal	2.093 Kcal	2.064 Kcal	2.081 Kcal	1.814 Kcal	2.197 Kcal	1.788 Kcal
Proteínas (g.)	P: 106	P: 115	P: 104	P: 87	P: 80	P: 110	P: 103
H. Carbono(g.)	HC: 227	HC: 230	HC: 204	HC: 233	HC: 275	HC: 270	HC: 192
Lípidos (g.)	L: 68	L: 71	L: 85	L: 82	L: 38	L: 66	L: 60
Nota:							



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 11 AL 17 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

ACIDO URICO

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	ARROZ SALTEADO FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	PATATA HERVIDA FOGONERO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.847 Kcal	2.288 Kcal	1.673 Kcal	1.877 Kcal	1.739 Kcal	1.923 Kcal	1.676 Kcal
Proteínas (g.)	P: 95	P: 98	P: 100	P: 92	P: 98	P: 115	P: 87
H.Carbono(g.)	HC: 219	HC: 231	HC: 234	HC: 237	HC: 201	HC: 212	HC: 207
Lípidos (g.)	L: 60	L: 98	L: 30	L: 56	L: 51	L: 61	L: 49

Nota:



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 18 AL 24 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

ACIDO URICO

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PASTA BLANCA SALTEADA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO ARROZ SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE SEMOLA ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.161 Kcal	2.240 Kcal	1.905 Kcal	1.875 Kcal	1.601 Kcal	1.562 Kcal	2.143 Kcal
Proteínas (g.)	P: 98	P: 116	P: 91	P: 76	P: 75	P: 105	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 194	HC: 202	HC: 225	HC: 235	HC: 250	HC: 167	HC: 256
Lípidos (g.)	L: 105	L: 98	L: 65	L: 64	L: 29	L: 44	L: 70

Nota:



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 25 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

Otoño / Invierno 18-19

ACIDO URICO

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	PATATAS AL HORNO EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.883 Kcal	2.025 Kcal	2.022 Kcal	1.519 Kcal	1.810 Kcal	2.124 Kcal	1.835 Kcal
Proteínas (g.)	P: 97	P: 101	P: 95	P: 95	P: 94	P: 112	P: 97
H.Carbono(g.)	HC: 224	HC: 226	HC: 235	HC: 178	HC: 218	HC: 236	HC: 214
Lípidos (g.)	L: 61	L: 73	L: 72	L: 39	L: 55	L: 74	L: 59

Nota:



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 4 AL 10 DE MARZO

Otoño / Invierno 18-19

ACIDO URICO

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	CREMA DE SEMOLA LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	FIDEUA DE VEGETAL TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA FILETE DE POLLO PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA REINA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.861 Kcal	1.933 Kcal	1.680 Kcal	1.905 Kcal	1.785 Kcal	2.375 Kcal	2.129 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 107	P: 82	P: 103	P: 96	P: 99	P: 114
H. Carbono (g.)	HC: 235	HC: 183	HC: 235	HC: 218	HC: 219	HC: 277	HC: 235
Lípidos (g.)	L: 48	L: 79	L: 38	L: 60	L: 52	L: 88	L: 75

Nota:

