

Servimos con Corazón

S 5	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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	2.094 Kcal	2.064 Kcal	2.082 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: 231	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:



Servimos con Corazón

S 1	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	ARROZ SALTEADO FILETE DE POLLO PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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	1.677 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:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO  
DIETISTA- NUTRICIONISTA  
CGDO. MAD00104



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

Servimos con Corazón

S 2	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 31
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.161 Kcal P: 98 HC: 194 L: 105	2.240 Kcal P: 116 HC: 202 L: 98	1.905 Kcal P: 91 HC: 225 L: 65	1.875 Kcal P: 76 HC: 235 L: 64	1.601 Kcal P: 75 HC: 250 L: 29	1.562 Kcal P: 105 HC: 167 L: 44	2.143 Kcal P: 109 HC: 256 L: 70

Nota:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO  
DIETISTA- NUTRICIONISTA  
CGDO. MAD00104



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.