



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Octubre / Noviembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 1	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA	POTAJE DE ALUBIAS TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE FRUTA DE TEMPORADA	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS DADO POSTRE CASERO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE MARISCO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA PANADERA YOGURES	FIAMBRES MAGROS BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA PERAS AL VINO
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO YOGURES	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGURES	SOPA DE PICADILLO RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO ROMANA CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.640 Kcal	2.984 Kcal	2.594 Kcal	2.373 Kcal	2.303 Kcal	2.465 Kcal	2.609 Kcal
Proteínas (g.)	P: 103	P: 107	P: 132	P: 75	P: 82	P: 102	P: 136
H. Carbono (g.)	HC: 301	HC: 316	HC: 287	HC: 275	HC: 249	HC: 260	HC: 257
Lípidos (g.)	L: 102	L: 137	L: 91	L: 98	L: 98	L: 103	L: 107

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

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.

S 2	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	SOPA CASTELLANA ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGURES	CREMA MARISCO ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CON CEBOLLA CONFITADA Y PASAS COMPOTA	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO POSTRE CASERO
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) REVUELTO DE ATUN CON PICATOSTES YOGURES	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON ENSALADA YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS BOCARTE REBOZADO CON TOMATE NATURAL YOGURES	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	SOPA DE FIDEOS SANDWICH MIXTO CON TOMATE PARSILLADA FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.441 Kcal	2.507 Kcal	2.340 Kcal	2.484 Kcal	2.459 Kcal	1.876 Kcal	2.766 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 109	P: 78	P: 83	P: 75	P: 84	P: 114
H.Carbono(g.)	HC: 234	HC: 219	HC: 266	HC: 260	HC: 308	HC: 232	HC: 345
Lípidos (g.)	L: 113	L: 123	L: 99	L: 113	L: 97	L: 58	L: 95

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Noviembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 3	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	JUDIÁS PINTAS ESTOFADAS EGLEFINO EMPANADO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES CON TOMATE FILETES RUSOS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO EN Salsa MANZANA ASADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON PURÉ DE PATATA POSTRE CASERO	ENTREMESES VARIADOS ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS REVUELTO DE BACON CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL SOLDADITOS DE PAVIA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA NATURAL ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURES	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN Salsa VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGURES	SOPA DE PASTA FILETE DE AGUJA DE CERDO EN Salsa CON TOMATE NATURAL YOGURES	BROCOLI REHOGADO CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA	VERDURAS AL HORNO TORTILLA PAISANA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.594 Kcal	2.472 Kcal	2.766 Kcal	1.967 Kcal	2.325 Kcal	2.544 Kcal	2.270 Kcal
Proteínas (g.)	P: 102	P: 103	P: 122	P: 62	P: 99	P: 96	P: 92
H. Carbono (g.)	HC: 286	HC: 277	HC: 253	HC: 245	HC: 256	HC: 315	HC: 212
Lípidos (g.)	L: 107	L: 97	L: 131	L: 76	L: 92	L: 89	L: 111

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Noviembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 4	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON CHORIZO LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS REHOGADAS POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS YOGURES	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ CAMPERO MANZANA ASADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURES	PATATAS CON MAGRO BOCARTE REBOZADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS PIÑA EN SU JUGO
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AVE RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS DE VACUNO CON TOMATE YOGURES	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA REINA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.331 Kcal	2.146 Kcal	2.469 Kcal	2.594 Kcal	2.551 Kcal	2.756 Kcal	2.685 Kcal
Proteínas (g.)	P: 112	P: 66	P: 65	P: 100	P: 102	P: 95	P: 125
H. Carbono(g.)	HC: 266	HC: 232	HC: 294	HC: 291	HC: 278	HC: 308	HC: 263
Lípidos (g.)	L: 81	L: 98	L: 108	L: 105	L: 107	L: 118	L: 119

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Noviembre / Diciembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 5	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE COLIFLOR NATURAL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FLAN CASERO	PATATAS RIOJANA CAELLA ENCEBOLLADA CON ENSALADA PERAS AL VINO	FABADA COMPANGO ASTURIANO YOGURES	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE RULO DE CARNE EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADILLA RUSA CALLOS CON GARBANZOS FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES	CREMA DE ESPINACAS NATURAL MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS REVUELTO DE BACON CON TOMATE NATURAL YOGURES
Energía (Kcal.)	2.356 Kcal	2.801 Kcal	2.504 Kcal	2.571 Kcal	2.263 Kcal	2.403 Kcal	2.396 Kcal
Proteínas (g.)	P: 106	P: 107	P: 77	P: 106	P: 86	P: 99	P: 91
H.Carbono(g.)	HC: 261	HC: 286	HC: 295	HC: 246	HC: 284	HC: 281	HC: 236
Lípidos (g.)	L: 90	L: 127	L: 105	L: 119	L: 79	L: 90	L: 112

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Diciembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 1	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA	POTAJE DE ALUBIAS TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE FRUTA DE TEMPORADA	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS DADO POSTRE CASERO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE MARISCO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA PANADERA YOGURES	FIAMBRES MAGROS BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA PERAS AL VINO
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO YOGURES	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGURES	SOPA DE PICADILLO RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO ROMANA CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.640 Kcal	2.984 Kcal	2.594 Kcal	2.373 Kcal	2.303 Kcal	2.465 Kcal	2.609 Kcal
Proteínas (g.)	P: 103	P: 107	P: 132	P: 75	P: 82	P: 102	P: 136
H. Carbono(g.)	HC: 301	HC: 316	HC: 287	HC: 275	HC: 249	HC: 260	HC: 257
Lípidos (g.)	L: 102	L: 137	L: 91	L: 98	L: 98	L: 103	L: 107

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Diciembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	SOPA CASTELLANA ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGURES	CREMA MARISCO ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CON CEBOLLA CONFITADA Y PASAS COMPOTA	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO POSTRE CASERO
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) REVUELTO DE ATUN CON PICATOSTES YOGURES	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON ENSALADA YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS BOCARTE REBOZADO CON TOMATE NATURAL YOGURES	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	SOPA DE FIDEOS SANDWICH MIXTO CON TOMATE PARSILLADA FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.441 Kcal	2.507 Kcal	2.340 Kcal	2.484 Kcal	2.459 Kcal	1.876 Kcal	2.766 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 109	P: 78	P: 83	P: 75	P: 84	P: 114
H.Carbono(g.)	HC: 234	HC: 219	HC: 266	HC: 260	HC: 308	HC: 232	HC: 345
Lípidos (g.)	L: 113	L: 123	L: 99	L: 113	L: 97	L: 58	L: 95

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Diciembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 3	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS EGLEFINO EMPANADO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES CON TOMATE FILETES RUSOS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor) PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO EN SALSA MANZANA ASADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON PURÉ DE PATATA POSTRE CASERO	ENTREMESES VARIADOS ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS REVUELTO DE BACON CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL SOLDADITOS DE PAVIA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA NATURAL ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURES	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGURES	SOPA DE PASTA FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON TOMATE NATURAL YOGURES	BROCOLI REHOGADO CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA	VERDURAS AL HORNO TORTILLA PAISANA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.594 Kcal	2.472 Kcal	2.766 Kcal	1.967 Kcal	2.325 Kcal	2.544 Kcal	2.270 Kcal
Proteínas (g.)	P: 102	P: 103	P: 122	P: 62	P: 99	P: 96	P: 92
H. Carbono(g.)	HC: 286	HC: 277	HC: 253	HC: 245	HC: 256	HC: 315	HC: 212
Lípidos (g.)	L: 107	L: 97	L: 131	L: 76	L: 92	L: 89	L: 111

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL.**

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Diciembre 2018
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 4	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON CHORIZO LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS REHOGADAS POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS YOGURES	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ CAMPERO MANZANA ASADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURES	PATATAS CON MAGRO BOCARTE REBOZADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS PIÑA EN SU JUGO
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AVE RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS DE VACUNO CON TOMATE YOGURES	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA REINA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.331 Kcal	2.146 Kcal	2.469 Kcal	2.594 Kcal	2.551 Kcal	2.756 Kcal	2.685 Kcal
Proteínas (g.)	P: 112	P: 66	P: 65	P: 100	P: 102	P: 95	P: 125
H. Carbono(g.)	HC: 266	HC: 232	HC: 294	HC: 291	HC: 278	HC: 308	HC: 263
Lípidos (g.)	L: 81	L: 98	L: 108	L: 105	L: 107	L: 118	L: 119

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL.**

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Diciembre 2018 / Enero 2019
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 5	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE COLIFLOR NATURAL ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FLAN CASERO	PATATAS RIOJANA CAELLA ENCEBOLLADA CON ENSALADA PERAS AL VINO	FABADA COMPANGO ASTURIANO YOGURES	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE RULO DE CARNE EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADILLA RUSA CALLOS CON GARBANZOS FRUTA DE TEMPORADA
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	PARRILLADA DE VERDURAS EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES	CREMA DE ESPINACAS NATURAL MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS REVUELTO DE BACON CON TOMATE NATURAL YOGURES
Energía (Kcal.)	2.356 Kcal	2.801 Kcal	2.504 Kcal	2.571 Kcal	2.263 Kcal	2.403 Kcal	2.396 Kcal
Proteínas (g.)	P: 106	P: 107	P: 77	P: 106	P: 86	P: 99	P: 91
H. Carbono (g.)	HC: 261	HC: 286	HC: 295	HC: 246	HC: 284	HC: 281	HC: 236
Lípidos (g.)	L: 90	L: 127	L: 105	L: 119	L: 79	L: 90	L: 112

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL.

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.