



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Marzo 2019
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 5	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FLAN CASERO	PATATAS RIOJANA CAELLA ENCEBOLLADA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.495 Kcal	2.941 Kcal	3.366 Kcal	2.681 Kcal	2.402 Kcal	2.543 Kcal	2.508 Kcal
Proteínas (g.)	P: 107	P: 108	P: 118	P: 102	P: 87	P: 100	P: 84
H. Carbono (g.)	HC: 297	HC: 323	HC: 420	HC: 292	HC: 320	HC: 317	HC: 274
Lípidos (g.)	L: 91	L: 128	L: 129	L: 114	L: 80	L: 91	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

Marzo 2019

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 1	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGURES	SOPA DE PICADILLO RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.779 Kcal	2.951 Kcal	2.733 Kcal	2.601 Kcal	2.473 Kcal	2.581 Kcal	2.903 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 102	P: 133	P: 93	P: 85	P: 104	P: 117
H. Carbono(g.)	HC: 337	HC: 328	HC: 323	HC: 311	HC: 286	HC: 292	HC: 378
Lípidos (g.)	L: 103	L: 131	L: 92	L: 102	L: 102	L: 103	L: 97

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

Marzo 2019

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

S 2	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 31
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.580 Kcal	2.646 Kcal	2.697 Kcal	2.623 Kcal	2.598 Kcal	2.004 Kcal	2.828 Kcal
Proteínas (g.)	P: 106	P: 110	P: 114	P: 84	P: 76	P: 112	P: 106
H. Carbono(g.)	HC: 270	HC: 255	HC: 304	HC: 296	HC: 344	HC: 234	HC: 381
Lípidos (g.)	L: 114	L: 124	L: 108	L: 114	L: 98	L: 60	L: 92

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.