

Servimos con Corazón

| S 3             | Lunes 1   | Martes 2   | Miércoles 3   | Jueves 4   | Viernes 5   | Sábado 6  | Domingo 7  |
|-----------------|---|--|---|--|---|---|--|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA |  |   |  |   |   |  |
| Comida          | JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS<br>EGLEFINO EMPANADO CON VERDURITAS SALTEADAS<br>FRUTA DE TEMPORADA           | ESPIRALES CON TOMATE<br>FILETES RUSOS CON ZANAHORIA SALTEADA<br>YOGURES                    | LENTEJAS ESTOFADAS<br>HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS<br>FRUTA DE TEMPORADA            | TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor)<br>PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO EN SALSA<br>MANZANA ASADA | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA DE TEMPORADA                             | ARROZ CON VERDURAS<br>REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS<br>CON PURÉ DE PATATA<br>POSTRE CASERO | ENTREMESES VARIADOS<br>ZARZUELA DE PESCADO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA                                       |  |   |  |   |   |  |
| Cena            | SOPA DE ESTRELLAS<br>REVUELTO DE BACON<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES                   | CREMA DE CALABACÍN NATURAL<br>SOLDADITOS DE PAVIA CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA DE TEMPORADA | CREMA DE CALABAZA NATURAL<br>ALITAS DE POLLO AL AJILLO<br>CON LECHUGA Y MAÍZ<br>YOGURES | SOPA DE ARROZ<br>RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE<br>CON VERDURAS AL VAPOR<br>YOGURES                              | SOPA DE PASTA<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA<br>CON TOMATE NATURAL<br>YOGURES | BROCOLI REHOGADO<br>CROQUETAS DE POLLO<br>CON ENSALADA FRESCA<br>FRUTA DE TEMPORADA       | VERDURAS AL HORNO<br>TORTILLA PAISANA<br>YOGURES   |
| Energía (Kcal.) | 2.733 Kcal  | 2.615 Kcal   | 2.702 Kcal  | 2.031 Kcal   | 2.519 Kcal  | 2.683 Kcal  | 2.344 Kcal   |
| Proteínas (g.)  | P: 103  | P: 104   | P: 115  | P: 52  | P: 105  | P: 97   | P: 91  |
| H. Carbono (g.) | HC: 322   | HC: 313  | HC: 289   | HC: 268  | HC: 293   | HC: 351   | HC: 255  |
| Lípidos (g.)    | L: 108  | L: 99  | L: 113  | L: 78  | L: 97   | L: 90   | L: 102   |

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





# R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

Abril 2019

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

| S 4             | Lunes 8   | Martes 9  | Miércoles 10  | Jueves 11   | Viernes 12  | Sábado 13  | Domingo 14   |
|-----------------|---|---|---|---|---|--|--|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA |   |   |   |   |  |  |
| Comida          | LENTEJAS CON CHORIZO<br>LACÓN A LA GALLEGA<br>FRUTA DE TEMPORADA                                      | ACELGAS REHOGADAS<br>POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS<br>YOGURES   | ESPÁRRAGOS VINAGRETA<br>ARROZ CAMPERO<br>MANZANA ASADA                                    | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>YOGURES  | PATATAS CON MAGRO<br>BOCARTE REBOZADO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>POSTRE CASERO | FIDEUA<br>TRASERO DE POLLO ASADO<br>CON PIMIENTOS<br>PIÑA EN SU JUGO           |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA                                       |   |   |   |   |  |  |
| Cena            | SOPA DE PICADILLO<br>MERLUZA A LA VIZCAÍNA<br>CON TOMATE Y ORÉGANO<br>YOGURES                         | JUDÍAS VERDES SALTEADAS<br>CROQUETAS Y EMPANADILLAS<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | SOPA DE AVE<br>RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES | CREMA DE ZANAHORIA NATURAL<br>EMPANADA DE JAMON Y QUESO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | SOPA DE PASTA<br>ALBONDIGAS DE VACUNO<br>CON TOMATE<br>YOGURES                                | CREMA DE PUERROS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>CON TOMATE AL HORNO<br>FRUTA DE TEMPORADA                             | CREMA REINA<br>VARITAS DE MERLUZA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES |
| Energía (Kcal.) | 2.470 Kcal  | 2.450 Kcal  | 2.462 Kcal  | 2.900 Kcal  | 2.690 Kcal  | 2.868 Kcal   | 2.690 Kcal   |
| Proteínas (g.)  | P: 113  | P: 85   | P: 65   | P: 108  | P: 103  | P: 91  | P: 131   |
| H. Carbono (g.) | HC: 302   | HC: 268   | HC: 296   | HC: 325   | HC: 314   | HC: 354  | HC: 262  |
| Lípidos (g.)    | L: 82   | L: 109  | L: 108  | L: 123  | L: 108  | L: 113   | 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

Abril 2019

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

| S 5             | Lunes 15  | Martes 16   | Miércoles 17   | Jueves 18  | Viernes 19   | Sábado 20  | Domingo 21  |
|-----------------|---|---|--|--|--|--|---|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA     |   |  |  |  |  |   |
| Comida          | CREMA DE COLIFLOR NATURAL<br>ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA<br>CON VERDURAS AL VAPOR<br>FRUTA DE TEMPORADA | LENTEJAS ESTOFADAS<br>CINTA DE SAJONIA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FLAN CASERO     | PATATAS RIOJANA<br>CAELLA ENCEBOLLADA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>PERAS AL VINO         | FABADA<br>COMPANGO ASTURIANO<br>YOGURES  | ARROZ CON CHAMPIÑONES<br>SALMON AL HORNO<br>CON COLIFLOR CON AJADA<br>FRUTA DE TEMPORADA | MACARRONES CON TOMATE<br>RULO DE CARNE EN SALSA<br>CON VERDURITAS<br>SALTEADAS<br>FRUTA DE TEMPORADA | ENSALADILLA RUSA<br>CALLOS CON GARBANZOS<br>FRUTA DE TEMPORADA                |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA   |   |  |  |  |  |   |
| Cena            | SOPA DE FIDEOS<br>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>YOGURES                      | CREMA DE ZANAHORIA NATURAL<br>SALCHICHAS ASADAS<br>CON PURÉ DE PATATA<br>FRUTA DE TEMPORADA | PARRILLADA DE VERDURAS<br>EMPANADA DE JAMON Y QUESO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES | CREMA DE CALABAZA NATURAL<br>TORTILLA DE PATATAS<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | SOPA DE ESTRELLAS<br>PAN CON TOMATE Y JAMÓN<br>CON LECHUGA EN JULIANA<br>YOGURES         | CREMA DE ESPINACAS NATURAL<br>MERLUZA AL HORNO<br>CON TOMATE Y ORÉGANO<br>YOGURES                    | JUDÍAS VERDES SALTEADAS<br>REVUELTO DE BACON<br>CON TOMATE NATURAL<br>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.

Servimos con Corazón

| S 1             | Lunes 22  | Martes 23  | Miércoles 24   | Jueves 25  | Viernes 26  | Sábado 27  | Domingo 28  |
|-----------------|---|--|--|--|---|--|---|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA |  |  |  |   |  |   |
| Comida          | LENTEJAS CON VERDURAS<br>MAGRO ENCEBOLLADO CON PATATAS DADO<br>FRUTA DE TEMPORADA                     | CODITOS CON BECHAMEL<br>ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA<br>CON VERDURITAS SALTEADAS<br>MANZANA ASADA | POTAJE DE ALUBIAS<br>TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA                | PISTO<br>HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS DADO<br>POSTRE CASERO  | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA DE TEMPORADA                         | SOPA DE MARISCO<br>SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE<br>CON PATATA PANADERA<br>YOGURES           | FIAMBRES MAGROS<br>BLANQUETA DE AVE AL HORNO<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>PERAS AL VINO |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA                                       |  |  |  |   |  |   |
| Cena            | PARRILLADA DE VERDURAS<br>EMPANADA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO<br>YOGURES                             | CREMA DE PUERROS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES               | CREMA DE CALABACÍN NATURAL<br>REDONDO DE PAVO ASADO<br>CON PURÉ DE PATATA<br>YOGURES | SOPA DE PICADILLO<br>RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | JUDÍAS VERDES SALTEADAS<br>CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA EN JULIANA<br>YOGURES | GUISANTES A LA FRANCESA<br>LOMO ADOBADO PLANCHA<br>CON ENSALADA FRESCA<br>FRUTA DE TEMPORADA | CREMA DE CALABAZA NATURAL<br>ABADEJO ROMANA<br>CON PATATA ASADA<br>YOGURES              |
| Energía (Kcal.) | 2.779 Kcal  | 2.951 Kcal   | 2.733 Kcal   | 2.512 Kcal   | 2.497 Kcal  | 2.581 Kcal   | 2.903 Kcal  |
| Proteínas (g.)  | P: 104  | P: 102   | P: 133   | P: 76  | P: 88   | 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: 99  | L: 103  | 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.

Servimos con Corazón

| S 2             | Lunes 29   | Martes 30   | Miércoles 1  | Jueves 2   | Viernes 3  | Sábado 4   | Domingo 5   |
|-----------------|--|---|--|--|--|--|---|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA              |   |  |  |  |  |   |
| Comida          | SOPA CASTELLANA<br>ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA<br>CON VERDURITAS SALTEADAS<br>FRUTA DE TEMPORADA                 | LENTEJAS ESTOFADAS<br>LOMO AL HORNO<br>CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS<br>YOGURES                           | MACARRONES BOLOÑESA<br>CAZÓN EN SALSA<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>FRUTA DE TEMPORADA              | ESPÁRRAGOS VINAGRETA<br>EMPEDRADO DE GARBANZOS<br>YOGURES                                | CREMA MARISCO<br>ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO<br>FRUTA DE TEMPORADA     | JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS<br>BACALAO CON CEBOLLA CONFITADA Y PASAS<br>COMPOTA | ARROZ CON VERDURAS<br>GUISADO DE POLLO<br>POSTRE CASERO                         |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA  |   |  |  |  |  |   |
| Cena            | TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA)<br>REVUELTO DE ATUN<br>CON PICATOSTES<br>YOGURES | BROCOLI CON AJITOS<br>CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA<br>CON LECHUGA EN JULIANA<br>FRUTA DE TEMPORADA | CREMA DE CALABACÍN NATURAL<br>HAMBURGUESA ENCEBOLLADA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES | JUDÍAS VERDES SALTEADAS<br>SALCHICHAS ASADAS<br>CON PURÉ DE PATATA<br>FRUTA DE TEMPORADA | SOPA DE ESTRELLAS<br>BOCARTE REBOZADO<br>CON TOMATE NATURAL<br>YOGURES | PARRILLADA DE VERDURAS<br>LOMO ADOBADO<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>YOGURES  | SOPA DE FIDEOS<br>SANDWICH MIXTO<br>CON TOMATE PARSILLADA<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| Energía (Kcal.) | 2.580 Kcal   | 2.646 Kcal  | 2.697 Kcal   | 2.623 Kcal   | 2.598 Kcal   | 2.004 Kcal   | 2.752 Kcal  |
| Proteínas (g.)  | P: 106   | P: 110  | P: 114   | P: 84  | P: 76  | P: 112   | P: 94   |
| H. Carbono(g.)  | HC: 270  | HC: 255   | HC: 304  | HC: 296  | HC: 344  | HC: 234  | HC: 387   |
| Lípidos (g.)    | L: 114   | L: 124  | L: 108   | L: 114   | L: 98  | L: 60  | L: 86   |

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.

Servimos con Corazón

| S 3             | Lunes 6   | Martes 7   | Miércoles 8   | Jueves 9   | Viernes 10  | Sábado 11   | Domingo 12   |
|-----------------|---|--|---|--|---|---|--|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA |  |   |  |   |   |  |
| Comida          | JUDIÁS PINTAS ESTOFADAS<br>EGLEFINO EMPANADO CON VERDURITAS SALTEADAS<br>FRUTA DE TEMPORADA           | ESPIRALES CON TOMATE<br>FILETES RUSOS CON ZANAHORIA SALTEADA<br>YOGURES                    | LENTEJAS ESTOFADAS<br>HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS<br>FRUTA DE TEMPORADA            | TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor)<br>PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO EN Salsa<br>MANZANA ASADA | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA DE TEMPORADA                             | ARROZ CON VERDURAS<br>REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS<br>CON PURÉ DE PATATA<br>POSTRE CASERO | ENTREMESES VARIADOS<br>ZARZUELA DE PESCADO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA                                       |  |   |  |   |   |  |
| Cena            | SOPA DE ESTRELLAS<br>REVUELTO DE BACON<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES                   | CREMA DE CALABACÍN NATURAL<br>SOLDADITOS DE PAVIA CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA DE TEMPORADA | CREMA DE CALABAZA NATURAL<br>ALITAS DE POLLO AL AJILLO<br>CON LECHUGA Y MAÍZ<br>YOGURES | SOPA DE ARROZ<br>RODAJA DE MERLUZA EN Salsa VERDE<br>CON VERDURAS AL VAPOR<br>YOGURES                              | SOPA DE PASTA<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO EN Salsa<br>CON TOMATE NATURAL<br>YOGURES | BROCOLI REHOGADO<br>CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRESCA<br>FRUTA DE TEMPORADA          | VERDURAS AL HORNO<br>TORTILLA PAISANA<br>YOGURES   |
| Energía (Kcal.) | 2.733 Kcal  | 2.615 Kcal   | 2.702 Kcal  | 2.031 Kcal   | 2.519 Kcal  | 2.683 Kcal  | 2.344 Kcal   |
| Proteínas (g.)  | P: 103  | P: 104   | P: 115  | P: 52  | P: 105  | P: 97   | P: 91  |
| H. Carbono(g.)  | HC: 322   | HC: 313  | HC: 289   | HC: 268  | HC: 293   | HC: 351   | HC: 255  |
| Lípidos (g.)    | L: 108  | L: 99  | L: 113  | L: 78  | L: 97   | L: 90   | L: 102   |

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

Mayo 2019  
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

| S 4             | Lunes 13  | Martes 14   | Miércoles 15  | Jueves 16   | Viernes 17  | Sábado 18  | Domingo 19   |
|-----------------|---|---|---|---|---|--|--|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA |   |   |   |   |  |  |
| Comida          | LENTEJAS CON CHORIZO<br>LACÓN A LA GALLEGA<br>FRUTA DE TEMPORADA                                      | ACELGAS REHOGADAS<br>POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS<br>YOGURES   | ESPÁRRAGOS VINAGRETA<br>ARROZ CAMPERO<br>MANZANA ASADA                                    | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>YOGURES  | PATATAS CON MAGRO<br>BOCARTE REBOZADO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>POSTRE CASERO | FIDEUA<br>TRASERO DE POLLO ASADO<br>CON PIMIENTOS<br>PIÑA EN SU JUGO           |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA                                       |   |   |   |   |  |  |
| Cena            | SOPA DE PICADILLO<br>MERLUZA A LA VIZCAÍNA<br>CON TOMATE Y ORÉGANO<br>YOGURES                         | JUDÍAS VERDES SALTEADAS<br>CROQUETAS Y EMPANADILLAS<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | SOPA DE AVE<br>RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES | CREMA DE ZANAHORIA NATURAL<br>EMPANADA DE JAMON Y QUESO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | SOPA DE PASTA<br>ALBONDIGAS DE VACUNO<br>CON TOMATE<br>YOGURES                                | CREMA DE PUERROS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>CON TOMATE AL HORNO<br>FRUTA DE TEMPORADA                             | CREMA REINA<br>VARITAS DE MERLUZA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES |
| Energía (Kcal.) | 2.470 Kcal  | 2.450 Kcal  | 2.462 Kcal  | 2.900 Kcal  | 2.690 Kcal  | 2.868 Kcal   | 2.690 Kcal   |
| Proteínas (g.)  | P: 113  | P: 85   | P: 65   | P: 108  | P: 103  | P: 91  | P: 131   |
| H. Carbono (g.) | HC: 302   | HC: 268   | HC: 296   | HC: 325   | HC: 314   | HC: 354  | HC: 262  |
| Lípidos (g.)    | L: 82   | L: 109  | L: 108  | L: 123  | L: 108  | L: 113   | 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

Mayo 2019  
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

| S 5             | Lunes 20  | Martes 21   | Miércoles 22   | Jueves 23  | Viernes 24   | Sábado 25  | Domingo 26  |
|-----------------|---|---|--|--|--|--|---|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA     |   |  |  |  |  |   |
| Comida          | CREMA DE COLIFLOR NATURAL<br>ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA<br>CON VERDURAS AL VAPOR<br>FRUTA DE TEMPORADA | LENTEJAS ESTOFADAS<br>CINTA DE SAJONIA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FLAN CASERO     | PATATAS RIOJANA<br>CAELLA ENCEBOLLADA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>PERAS AL VINO         | FABADA<br>COMPANGO ASTURIANO<br>YOGURES  | ARROZ CON CHAMPIÑONES<br>SALMON AL HORNO<br>CON COLIFLOR CON AJADA<br>FRUTA DE TEMPORADA | MACARRONES CON TOMATE<br>RULO DE CARNE EN SALSA<br>CON VERDURITAS<br>SALTEADAS<br>FRUTA DE TEMPORADA | ENSALADILLA RUSA<br>CALLOS CON GARBANZOS<br>FRUTA DE TEMPORADA                |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA   |   |  |  |  |  |   |
| Cena            | SOPA DE FIDEOS<br>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>YOGURES                      | CREMA DE ZANAHORIA NATURAL<br>SALCHICHAS ASADAS<br>CON PURÉ DE PATATA<br>FRUTA DE TEMPORADA | PARRILLADA DE VERDURAS<br>EMPANADA DE JAMON Y QUESO<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES | CREMA DE CALABAZA NATURAL<br>TORTILLA DE PATATAS<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | SOPA DE ESTRELLAS<br>PAN CON TOMATE Y JAMÓN<br>CON LECHUGA EN JULIANA<br>YOGURES         | CREMA DE ESPINACAS NATURAL<br>MERLUZA AL HORNO<br>CON TOMATE Y ORÉGANO<br>YOGURES                    | JUDÍAS VERDES SALTEADAS<br>REVUELTO DE BACON<br>CON TOMATE NATURAL<br>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

Mayo 2019  
Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

| S 1             | Lunes 27  | Martes 28  | Miércoles 29   | Jueves 30  | Viernes 31  | Sábado 1   | Domingo 2   |
|-----------------|---|--|--|--|---|--|---|
| Desayuno        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA |  |  |  |   |  |   |
| Comida          | LENTEJAS CON VERDURAS<br>MAGRO ENCEBOLLADO CON PATATAS DADO<br>FRUTA DE TEMPORADA                     | CODITOS CON BECHAMEL<br>ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA<br>CON VERDURITAS SALTEADAS<br>MANZANA ASADA | POTAJE DE ALUBIAS<br>TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA                | PISTO<br>HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS DADO<br>POSTRE CASERO  | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA DE TEMPORADA                         | SOPA DE MARISCO<br>SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE<br>CON PATATA PANADERA<br>YOGURES           | FIAMBRES MAGROS<br>BLANQUETA DE AVE AL HORNO<br>CON ZANAHORIA SALTEADA<br>PERAS AL VINO |
| Merienda        | BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA                                       |  |  |  |   |  |   |
| Cena            | PARRILLADA DE VERDURAS<br>EMPANADA DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO<br>YOGURES                             | CREMA DE PUERROS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGURES               | CREMA DE CALABACÍN NATURAL<br>REDONDO DE PAVO ASADO<br>CON PURÉ DE PATATA<br>YOGURES | SOPA DE PICADILLO<br>RODAJA DE MERLUZA A LA ROMANA<br>GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA | JUDÍAS VERDES SALTEADAS<br>CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA EN JULIANA<br>YOGURES | GUISANTES A LA FRANCESA<br>LOMO ADOBADO PLANCHA<br>CON ENSALADA FRESCA<br>FRUTA DE TEMPORADA | CREMA DE CALABAZA NATURAL<br>ABADEJO ROMANA<br>CON PATATA ASADA<br>YOGURES              |
| Energía (Kcal.) | 2.779 Kcal  | 2.951 Kcal   | 2.733 Kcal   | 2.512 Kcal   | 2.497 Kcal  | 2.581 Kcal   | 2.903 Kcal  |
| Proteínas (g.)  | P: 104  | P: 102   | P: 133   | P: 76  | P: 88   | 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: 99  | L: 103  | 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.