

DIABETICA SIN SAL

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 COLIFLOR NATURAL ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	FABADA DESGRASADA LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BERENJENA PLANCHA SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA RULO DE CARNE EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ASADAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE VERDURAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ESPINACAS NATURAL 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.)	2.142 Kcal	2.263 Kcal	2.122 Kcal	2.169 Kcal	1.813 Kcal	1.932 Kcal	1.948 Kcal
Proteínas (g.)	P: 112	P: 101	P: 123	P: 106	P: 87	P: 96	P: 94
H.Carbono(g.)	HC: 236	HC: 219	HC: 201	HC: 210	HC: 214	HC: 220	HC: 237
Lípidos (g.)	L: 72	L: 101	L: 83	L: 92	L: 57	L: 67	L: 59

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales. En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal

DIABETICA SIN SAL

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE VERDURAS ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO PESCADO AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR 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 FRANCESA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON ENSALADA 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 A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.966 Kcal	2.042 Kcal	2.265 Kcal	1.872 Kcal	1.739 Kcal	2.123 Kcal	1.671 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 102	P: 132	P: 91	P: 98	P: 114	P: 86
H. Carbono(g.)	HC: 218	HC: 185	HC: 242	HC: 226	HC: 201	HC: 213	HC: 196
Lípidos (g.)	L: 61	L: 89	L: 74	L: 61	L: 51	L: 82	L: 54

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales. En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 18 AL 24 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

DIABETICA SIN SAL

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) ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE VERDURAS CAZÓN EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA GARBANZOS CON VERDURAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA MARISCO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA FOGONERO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	HERVIDO VALENCIANO GUISADO DE POLLO 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 SALCHICHAS ASADAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.093 Kcal	2.240 Kcal	2.076 Kcal	1.971 Kcal	1.874 Kcal	1.661 Kcal	2.075 Kcal
Proteínas (g.)	P: 103	P: 116	P: 110	P: 80	P: 90	P: 94	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 199	HC: 202	HC: 220	HC: 215	HC: 196	HC: 164	HC: 247
Lípidos (g.)	L: 92	L: 98	L: 75	L: 79	L: 75	L: 59	L: 72

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales. En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



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

DIABETICA SIN SAL

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA ZARZUELA DE PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE VERDURAS 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 ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE VERDURAS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA 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 ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.039 Kcal	1.778 Kcal	2.176 Kcal	1.547 Kcal	1.905 Kcal	1.990 Kcal	1.739 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 91	P: 122	P: 94	P: 99	P: 115	P: 95
H. Carbono(g.)	HC: 214	HC: 190	HC: 221	HC: 163	HC: 224	HC: 208	HC: 185
Lípidos (g.)	L: 72	L: 67	L: 81	L: 48	L: 58	L: 69	L: 62

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales. En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 4 AL 10 DE MARZO

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

DIABETICA SIN SAL

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	CAFE CON LECHE DESNATADA Y SACARINA O LACTEO DESNATADO O FRUTA CON BISCOTE						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA LOMO A LA PLANCHA MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABACÍN PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	SOPA DE PESCADO 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 VERDURAS ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA FRANCESA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.980 Kcal	1.933 Kcal	1.805 Kcal	1.905 Kcal	1.761 Kcal	2.100 Kcal	1.978 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 107	P: 90	P: 103	P: 91	P: 97	P: 115
H. Carbono(g.)	HC: 255	HC: 183	HC: 157	HC: 218	HC: 185	HC: 227	HC: 217
Lípidos (g.)	L: 45	L: 79	L: 85	L: 60	L: 65	L: 82	L: 66

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales. En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



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