

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 COLIFLOR NATURAL ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) 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	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) FILETE DE CAELLA AL HORNO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 FRANCESA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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	2.264 Kcal	2.122 Kcal	2.170 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: 220	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



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	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO AL HORNO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.966 Kcal	2.042 Kcal	2.265 Kcal	1.872 Kcal	1.739 Kcal	2.070 Kcal	1.672 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 102	P: 132	P: 91	P: 98	P: 102	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: 81	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

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) 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 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 SALCHICHAS ASADAS GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.093 Kcal P: 103 HC: 199 L: 92	2.240 Kcal P: 116 HC: 202 L: 98	2.076 Kcal P: 110 HC: 220 L: 75	1.971 Kcal P: 80 HC: 215 L: 79	1.874 Kcal P: 90 HC: 196 L: 75	1.661 Kcal P: 94 HC: 164 L: 59	2.214 Kcal P: 106 HC: 247 L: 80

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

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.