

Servimos con Corazón

S 3	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5	Sábado 6	Domingo 7
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) BACALAO AL HORNO 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO SIN AZUCAR	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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.039 Kcal	1.778 Kcal	2.177 Kcal	1.538 Kcal	1.953 Kcal	1.990 Kcal	1.684 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 91	P: 122	P: 83	P: 106	P: 115	P: 87
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: 52	L: 60	L: 69	L: 60

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales.

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 4	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12	Sábado 13	Domingo 14
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 CONTOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.980 Kcal	1.933 Kcal	1.805 Kcal	1.954 Kcal	1.761 Kcal	2.100 Kcal	2.112 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 107	P: 90	P: 110	P: 91	P: 97	P: 135
H. Carbono(g.)	HC: 255	HC: 183	HC: 157	HC: 219	HC: 185	HC: 227	HC: 217
Lípidos (g.)	L: 45	L: 79	L: 85	L: 62	L: 65	L: 82	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.



Servimos con Corazón

S 5	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19	Sábado 20	Domingo 21
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, judia 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.

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	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 BACALAO 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 ADOBADO 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	1.787 Kcal	2.003 Kcal	1.672 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 102	P: 132	P: 91	P: 105	P: 123	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: 53	L: 64	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.

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	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 BACALAO 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 ADOBADO 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	1.596 Kcal P: 115 HC: 164 L: 42	2.138 Kcal P: 94 HC: 253 L: 74

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales.

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	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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) BACALAO AL HORNO 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO SIN AZUCAR	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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.039 Kcal	1.778 Kcal	2.177 Kcal	1.538 Kcal	1.953 Kcal	1.990 Kcal	1.684 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 91	P: 122	P: 83	P: 106	P: 115	P: 87
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: 52	L: 60	L: 69	L: 60

Nota: Las raciones de los primeros platos del menú (principalmente arroces y pastas) deben ser más reducidas que las del resto de los comensales.

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 4	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.980 Kcal	1.933 Kcal	1.805 Kcal	1.954 Kcal	1.761 Kcal	2.100 Kcal	2.112 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 107	P: 90	P: 110	P: 91	P: 97	P: 135
H. Carbono (g.)	HC: 255	HC: 183	HC: 157	HC: 219	HC: 185	HC: 227	HC: 217
Lípidos (g.)	L: 45	L: 79	L: 85	L: 62	L: 65	L: 82	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.





R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

DIABETICA

Mayo 2019

Servimos con Corazón

S 5	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
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, judia 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.

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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31	Sábado 1	Domingo 2
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 BACALAO 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 ADOBADO 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	1.787 Kcal	2.003 Kcal	1.672 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 102	P: 132	P: 91	P: 105	P: 123	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: 53	L: 64	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.

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.