



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

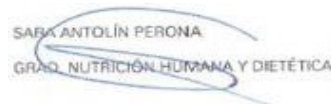
Servimos con Corazón SEMANA DEL 4 AL 10 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

HIPOCALORICO

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	PATATAS CON VERDURAS FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	FABADA DESGRASADA LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE 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 FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS 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.)	2.046 Kcal	2.268 Kcal	2.208 Kcal	2.214 Kcal	2.022 Kcal	2.163 Kcal	1.948 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 102	P: 123	P: 103	P: 93	P: 106	P: 94
H. Carbono (g.)	HC: 242	HC: 230	HC: 208	HC: 230	HC: 267	HC: 264	HC: 237
Lípidos (g.)	L: 62	L: 96	L: 90	L: 88	L: 57	L: 68	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



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

HIPOCALORICO

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	CODITOS CON TOMATE 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 PATATA ASADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA 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 DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA 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 ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.966 Kcal	2.220 Kcal	2.270 Kcal	1.877 Kcal	1.739 Kcal	2.014 Kcal	1.676 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 103	P: 133	P: 92	P: 98	P: 122	P: 87
H. Carbono(g.)	HC: 218	HC: 236	HC: 253	HC: 237	HC: 201	HC: 214	HC: 207
Lípidos (g.)	L: 61	L: 85	L: 69	L: 56	L: 51	L: 66	L: 49

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

HIPOCALORICO

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	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA MARISCO ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS 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 PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS 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 FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.093 Kcal	2.240 Kcal	2.302 Kcal	2.120 Kcal	1.674 Kcal	1.596 Kcal	2.151 Kcal
Proteínas (g.)	P: 103	P: 116	P: 122	P: 84	P: 75	P: 115	P: 90
H. Carbono(g.)	HC: 199	HC: 202	HC: 248	HC: 219	HC: 251	HC: 164	HC: 292
Lípidos (g.)	L: 92	L: 98	L: 83	L: 91	L: 37	L: 42	L: 63

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

HIPOCALORICO

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	ESPIRALES CON TOMATE 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 (judia verde, zanahoria, coliflor) BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS 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 ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA 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 PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.943 Kcal P: 108 HC: 220 L: 62	2.025 Kcal P: 101 HC: 226 L: 73	2.176 Kcal P: 122 HC: 221 L: 81	1.521 Kcal P: 93 HC: 173 L: 43	1.816 Kcal P: 97 HC: 231 L: 48	2.124 Kcal P: 112 HC: 236 L: 74	1.835 Kcal P: 97 HC: 214 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

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 ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	FIDEUA 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 PASTA ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA REINA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.980 Kcal	1.933 Kcal	1.668 Kcal	1.905 Kcal	1.920 Kcal	2.381 Kcal	2.149 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 107	P: 74	P: 103	P: 106	P: 102	P: 118
H. Carbono(g.)	HC: 255	HC: 183	HC: 208	HC: 218	HC: 225	HC: 290	HC: 237
Lípidos (g.)	L: 45	L: 79	L: 54	L: 60	L: 60	L: 81	L: 75

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