

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	ESPIRALES CON TOMATE 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 COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS 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 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.)	1.943 Kcal	2.029 Kcal	2.177 Kcal	1.451 Kcal	1.864 Kcal	2.124 Kcal	1.780 Kcal
Proteínas (g.)	P: 108	P: 101	P: 122	P: 80	P: 104	P: 112	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 220	HC: 226	HC: 221	HC: 173	HC: 231	HC: 236	HC: 214
Lípidos (g.)	L: 62	L: 74	L: 81	L: 41	L: 50	L: 74	L: 57

Nota:

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 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 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 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 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono (g.) Lípidos (g.)	1.980 Kcal P: 117 HC: 255 L: 45	1.933 Kcal P: 107 HC: 183 L: 79	1.668 Kcal P: 74 HC: 208 L: 54	1.954 Kcal P: 110 HC: 219 L: 62	1.920 Kcal P: 106 HC: 225 L: 60	2.383 Kcal P: 102 HC: 290 L: 81	2.280 Kcal P: 141 HC: 234 L: 81

Nota:

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

## PROTECCION CARDIACA

Abril 2019

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	PATATAS CON VERDURAS 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	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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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	2.269 Kcal	2.208 Kcal	2.215 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: 231	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:

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	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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 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 CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.966 Kcal	2.220 Kcal	2.270 Kcal	1.877 Kcal	1.787 Kcal	2.014 Kcal	1.677 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 103	P: 133	P: 92	P: 105	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: 53	L: 66	L: 49

Nota:

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	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 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 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.) 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	2.302 Kcal P: 122 HC: 248 L: 83	2.120 Kcal P: 84 HC: 219 L: 91	1.674 Kcal P: 75 HC: 251 L: 37	1.596 Kcal P: 115 HC: 164 L: 42	2.214 Kcal P: 95 HC: 298 L: 65

Nota:

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	ESPIRALES CON TOMATE 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 COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Merienda	CAFE CON LECHE DESNATADA, CAFE CON SACARINA Y BISCOTE						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS 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 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	2.029 Kcal P: 101 HC: 226 L: 74	2.177 Kcal P: 122 HC: 221 L: 81	1.451 Kcal P: 80 HC: 173 L: 41	1.864 Kcal P: 104 HC: 231 L: 50	2.124 Kcal P: 112 HC: 236 L: 74	1.780 Kcal P: 89 HC: 214 L: 57

Nota:

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 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 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 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 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.980 Kcal	1.933 Kcal	1.668 Kcal	1.954 Kcal	1.920 Kcal	2.383 Kcal	2.280 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 107	P: 74	P: 110	P: 106	P: 102	P: 141
H. Carbono (g.)	HC: 255	HC: 183	HC: 208	HC: 219	HC: 225	HC: 290	HC: 234
Lípidos (g.)	L: 45	L: 79	L: 54	L: 62	L: 60	L: 81	L: 81

Nota:

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 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	PATATAS CON VERDURAS 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	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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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	2.269 Kcal	2.208 Kcal	2.215 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: 231	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:

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	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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 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 CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.966 Kcal	2.220 Kcal	2.270 Kcal	1.877 Kcal	1.787 Kcal	2.014 Kcal	1.677 Kcal
Proteínas (g.)	P: 117	P: 103	P: 133	P: 92	P: 105	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: 53	L: 66	L: 49

Nota:

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.