

R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 4 AL 10 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

SIN LACTOSA

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON VERDURAS FILETE DE CAELLA AL HORNO CON ENSALADA PERAS AL VINO PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA LOMO A LA PLANCHA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ SALTEADO SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE RULO DE CARNE EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA GARBANZOS ESTOFADOS (S/GLUTEN) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.099 Kcal	2.531 Kcal	2.730 Kcal	2.183 Kcal	1.987 Kcal	2.233 Kcal	2.074 Kcal
Proteínas (g.)	P: 95	P: 88	P: 115	P: 85	P: 76	P: 95	P: 80
H. Carbono(g.)	HC: 241	HC: 292	HC: 327	HC: 244	HC: 281	HC: 275	HC: 249
Lípidos (g.)	L: 76	L: 105	L: 100	L: 87	L: 56	L: 76	L: 76
Nota:							



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 11 AL 17 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

SIN LACTOSA

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	LENTEJAS DESGRASADAS MAGRO CON TOMATE CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CODITOS CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA FOGONERO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PISTO TORTILLA FRANCESA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO BACALAO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ENSALADA DE TEMPORADA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA PERAS AL VINO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	GUISANTES A LA FRANCESA LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.160 Kcal	2.415 Kcal	1.758 Kcal	2.278 Kcal	1.817 Kcal	2.131 Kcal	2.188 Kcal
Proteínas (g.)	P: 105	P: 88	P: 96	P: 85	P: 87	P: 111	P: 78
H.Carbono(g.)	HC: 236	HC: 257	HC: 239	HC: 279	HC: 215	HC: 230	HC: 326
Lípidos (g.)	L: 80	L: 107	L: 37	L: 85	L: 59	L: 77	L: 58

Nota:



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 18 DE FEBRERO AL 24 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

SIN LACTOSA

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	SOPA CASTELLANA LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA BACALAO AL HORNO COMPOTA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA CON PICATOSTES YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.256 Kcal	2.344 Kcal	2.371 Kcal	2.198 Kcal	1.735 Kcal	1.698 Kcal	2.286 Kcal
Proteínas (g.)	P: 88	P: 105	P: 120	P: 73	P: 68	P: 105	P: 75
H. Carbono (g.)	HC: 221	HC: 216	HC: 265	HC: 233	HC: 277	HC: 183	HC: 336
Lípidos (g.)	L: 108	L: 109	L: 83	L: 99	L: 34	L: 51	L: 65

Nota:



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 25 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

Otoño / Invierno 18-19

SIN LACTOSA

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	CON JUDIAS PINTAS VINAGRETA EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPIRALES CON TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN (SIN LECHE Y SIN NATA) MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA (SIN LECHE Y SIN NATA) ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL VAPOR CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA PAISANA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.873 Kcal	2.117 Kcal	2.389 Kcal	1.595 Kcal	1.888 Kcal	2.263 Kcal	1.912 Kcal
Proteínas (g.)	P: 88	P: 89	P: 109	P: 85	P: 83	P: 100	P: 83
H.Carbono(g.)	HC: 218	HC: 245	HC: 250	HC: 195	HC: 232	HC: 297	HC: 233
Lípidos (g.)	L: 67	L: 80	L: 97	L: 48	L: 63	L: 67	L: 65

Nota:



R. PERSONAS MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 4 AL 10 DE MARZO

Otoño / Invierno 18-19

SIN LACTOSA

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	LECHE DE SOJA O INFUSIÓN Y PAN FRESCO CON MERMELADA						
Comida	LENTEJAS CON CHORIZO LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPÁRRAGOS VINAGRETA ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS CON MAGRO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIDEUA DE VEGETAL TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS PIÑA EN SU JUGO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Merienda	YOGUR SAVIA DE SOJA						
Cena	SOPA DE PICADILLO MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ZANAHORIA (SIN LECHE Y SIN NATA) JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS DE VACUNO CON TOMATE YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA REINA (SIN LECHE Y SIN NATA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR SAVIA DE SOJA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.168 Kcal	2.183 Kcal	1.795 Kcal	1.998 Kcal	2.137 Kcal	2.510 Kcal	1.998 Kcal
Proteínas (g.)	P: 108	P: 103	P: 64	P: 92	P: 96	P: 84	P: 100
H. Carbono (g.)	HC: 263	HC: 201	HC: 234	HC: 237	HC: 256	HC: 321	HC: 204
Lípidos (g.)	L: 67	L: 101	L: 63	L: 68	L: 75	L: 90	L: 82

Nota:

