



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 4 AL 10 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

SIN SAL ESTRUCTA

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	CREMA DE COLIFLOR NATURAL ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FLAN CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	PATATAS CON VERDURAS CAELLA ENCEBOLLADA CON ENSALADA PERAS AL VINO PAN INTEGRAL PAN BASAL	FABADA DESGRASADA LOMO A LA PLANCHA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	ARROZ CON CHAMPIÑONES SALMON AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	MACARRONES CON TOMATE RULO DE CARNE EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	PARRILLADA DE VERDURAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE ESTRELLAS PAN CON TOMATE Y JAMÓN CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE ESPINACAS NATURAL MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL
Energía (Kcal.)	2.415 Kcal	2.780 Kcal	3.066 Kcal	2.583 Kcal	2.391 Kcal	2.532 Kcal	2.317 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 102	P: 121	P: 97	P: 87	P: 100	P: 88
H.Carbono(g.)	HC: 293	HC: 296	HC: 374	HC: 281	HC: 318	HC: 315	HC: 288
Lípidos (g.)	L: 85	L: 125	L: 115	L: 111	L: 80	L: 91	L: 82

Nota: En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



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

SIN SAL ESTRUCTA

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CODITOS CON TOMATE ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS MANZANA ASADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	PISTO HUEVOS REVUELTOS CON PATATA ASADA POSTRE CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE MARISCO MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	ENSALADA DE TEMPORADA BLANQUETA DE AVE AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA PERAS AL VINO PAN INTEGRAL PAN BASAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	PARRILLADA DE VERDURAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	GUISANTES REHOGADOS LOMO ADOBADO PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO ROMANA CON PATATA ASADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL
Energía (Kcal.)	2.335 Kcal	2.638 Kcal	2.639 Kcal	2.204 Kcal	2.108 Kcal	2.254 Kcal	2.647 Kcal
Proteínas (g.)	P: 111	P: 98	P: 127	P: 84	P: 92	P: 108	P: 90
H.Carbono(g.)	HC: 269	HC: 299	HC: 304	HC: 285	HC: 252	HC: 272	HC: 376
Lípidos (g.)	L: 84	L: 109	L: 92	L: 75	L: 74	L: 75	L: 82

Nota: En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 18 AL 24 DE FEBRERO

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

SIN SAL ESTRUCTA

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	MACARRONES BOLOÑESA CAZÓN EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE ESPÁRRAGOS NATURAL EMPEDRADO DE GARBANZOS YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA MARISCO ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA FOGONERO A LA PLANCHA COMPOTA PAN INTEGRAL PAN BASAL	ARROZ CON VERDURAS GUISADO DE POLLO POSTRE CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	BROCOLI CON AJITOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SALCHICHAS ASADAS CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	PARRILLADA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL
Energía (Kcal.)	2.462 Kcal	2.609 Kcal	2.671 Kcal	2.587 Kcal	2.043 Kcal	1.870 Kcal	2.478 Kcal
Proteínas (g.)	P: 97	P: 110	P: 116	P: 85	P: 69	P: 95	P: 82
H.Carbono(g.)	HC: 250	HC: 253	HC: 299	HC: 305	HC: 302	HC: 219	HC: 340
Lípidos (g.)	L: 115	L: 121	L: 106	L: 106	L: 60	L: 60	L: 82

Nota: En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



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



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 25 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

SIN SAL ESTRUCTA

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS EGLEFINO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	ESPIRALES CON TOMATE FILETES RUSOS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA MANZANA ASADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	ARROZ CON VERDURAS REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON ENSALADA POSTRE CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE ARROZ RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS AL VAPOR YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE PASTA FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON TOMATE NATURAL YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	BROCOLI REHOGADO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	VERDURAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL
Energía (Kcal.)	2.312 Kcal	2.409 Kcal	2.545 Kcal	1.878 Kcal	2.185 Kcal	2.530 Kcal	2.204 Kcal
Proteínas (g.)	P: 102	P: 102	P: 116	P: 86	P: 91	P: 108	P: 91
H.Carbono(g.)	HC: 271	HC: 291	HC: 272	HC: 236	HC: 282	HC: 290	HC: 265
Lípidos (g.)	L: 85	L: 88	L: 104	L: 61	L: 71	L: 97	L: 82

Nota: En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



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



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SEMANA DEL 4 AL 10 DE MARZO

Otoño / Invierno 18-19

Servimos con Corazón

SIN SAL ESTRICTA

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	ACELGAS REHOGADAS POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE ESPÁRRAGOS NATURAL ARROZ SALTEADO MANZANA ASADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO DESGRASADO (POLLO COCIDO CON VERDURAS) YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	PATATAS CON MAGRO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	MACARRONES CON VERDURAS Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS PIÑA EN SU JUGO PAN INTEGRAL PAN BASAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	JUDÍAS VERDES SALTEADAS JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE PASTA ALBONDIGAS CON TOMATE (AL HORNO) YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA REINA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL
Energía (Kcal.)	2.349 Kcal	2.474 Kcal	2.184 Kcal	2.274 Kcal	2.289 Kcal	2.708 Kcal	2.332 Kcal
Proteínas (g.)	P: 111	P: 108	P: 76	P: 97	P: 100	P: 94	P: 110
H. Carbono(g.)	HC: 306	HC: 238	HC: 306	HC: 269	HC: 276	HC: 338	HC: 245
Lípidos (g.)	L: 68	L: 116	L: 70	L: 83	L: 83	L: 100	L: 97

Nota: En los platos que corresponda del menú se usará jamón york bajo en sal



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