



# R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SIN SAL ESTRICTA

Octubre / Noviembre 2018

Servimos con Corazón

S 1	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
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)	2.207 Kcal	2.683 Kcal	2.511 Kcal	2.076 Kcal	2.028 Kcal	2.163 Kcal	2.364 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 103	P: 126	P: 83	P: 98	P: 105	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 235	HC: 289	HC: 270	HC: 251	HC: 218	HC: 245	HC: 257
Lípidos (g.)	L: 82	L: 115	L: 91	L: 74	L: 75	L: 75	L: 92

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

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 2	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11
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.)	2.228 Kcal	2.481 Kcal	2.325 Kcal	2.459 Kcal	1.915 Kcal	1.885 Kcal	2.566 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 109	P: 80	P: 84	P: 68	P: 95	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 216	HC: 219	HC: 263	HC: 271	HC: 268	HC: 219	HC: 306
Lípidos (g.)	L: 102	L: 120	L: 97	L: 105	L: 59	L: 60	L: 93

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



S 3	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
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.)	2.078 Kcal	2.281 Kcal	2.515 Kcal	1.895 Kcal	2.105 Kcal	2.402 Kcal	1.885 Kcal
Proteínas (g.)	P: 99	P: 101	P: 121	P: 86	P: 97	P: 107	P: 73
H.Carbono(g.)	HC: 237	HC: 257	HC: 238	HC: 237	HC: 248	HC: 256	HC: 230
Lípidos (g.)	L: 72	L: 87	L: 110	L: 61	L: 72	L: 96	L: 67

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



S 4	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
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.)	2.221 Kcal	2.181 Kcal	2.199 Kcal	2.194 Kcal	2.161 Kcal	2.610 Kcal	2.469 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 89	P: 76	P: 103	P: 99	P: 98	P: 127
H.Carbono(g.)	HC: 272	HC: 204	HC: 306	HC: 235	HC: 242	HC: 294	HC: 245
Lípidos (g.)	L: 67	L: 105	L: 70	L: 84	L: 82	L: 105	L: 102

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



S 5	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2
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.)	2.287 Kcal	2.652 Kcal	2.327 Kcal	2.485 Kcal	2.263 Kcal	2.403 Kcal	2.083 Kcal
Proteínas (g.)	P: 103	P: 101	P: 81	P: 101	P: 86	P: 99	P: 85
H.Carbono(g.)	HC: 259	HC: 262	HC: 247	HC: 237	HC: 284	HC: 281	HC: 254
Lípidos (g.)	L: 84	L: 124	L: 104	L: 116	L: 79	L: 90	L: 69

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



S 1	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
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.)	2.207 Kcal	2.683 Kcal	2.511 Kcal	2.076 Kcal	2.028 Kcal	2.163 Kcal	2.364 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 103	P: 126	P: 83	P: 98	P: 105	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 235	HC: 289	HC: 270	HC: 251	HC: 218	HC: 245	HC: 257
Lípidos (g.)	L: 82	L: 115	L: 91	L: 74	L: 75	L: 75	L: 92

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



S 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
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 SALSAS 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.)	2.228 Kcal	2.481 Kcal	2.325 Kcal	2.459 Kcal	1.915 Kcal	1.885 Kcal	2.566 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 109	P: 80	P: 84	P: 68	P: 95	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 216	HC: 219	HC: 263	HC: 271	HC: 268	HC: 219	HC: 306
Lípidos (g.)	L: 102	L: 120	L: 97	L: 105	L: 59	L: 60	L: 93

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



S 3	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
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.)	2.078 Kcal	2.281 Kcal	2.515 Kcal	1.895 Kcal	2.105 Kcal	2.402 Kcal	1.885 Kcal
Proteínas (g.)	P: 99	P: 101	P: 121	P: 86	P: 97	P: 107	P: 73
H.Carbono(g.)	HC: 237	HC: 257	HC: 238	HC: 237	HC: 248	HC: 256	HC: 230
Lípidos (g.)	L: 72	L: 87	L: 110	L: 61	L: 72	L: 96	L: 67

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





S 4	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30
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.)	2.221 Kcal	2.181 Kcal	2.199 Kcal	2.194 Kcal	2.161 Kcal	2.610 Kcal	2.469 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 89	P: 76	P: 103	P: 99	P: 98	P: 127
H.Carbono(g.)	HC: 272	HC: 204	HC: 306	HC: 235	HC: 242	HC: 294	HC: 245
Lípidos (g.)	L: 67	L: 105	L: 70	L: 84	L: 82	L: 105	L: 102

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



S 5	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
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.)	2.287 Kcal	2.652 Kcal	2.327 Kcal	2.485 Kcal	2.263 Kcal	2.403 Kcal	2.083 Kcal
Proteínas (g.)	P: 103	P: 101	P: 81	P: 101	P: 86	P: 99	P: 85
H.Carbono(g.)	HC: 259	HC: 262	HC: 247	HC: 237	HC: 284	HC: 281	HC: 254
Lípidos (g.)	L: 84	L: 124	L: 104	L: 116	L: 79	L: 90	L: 69

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

