

Servimos con Corazón

S 3	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5	Sábado 6	Domingo 7
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	TRICOLOR DE VERDURAS (judía 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.323 Kcal	2.424 Kcal	2.557 Kcal	1.819 Kcal	2.244 Kcal	2.541 Kcal	2.160 Kcal
Proteínas (g.)	P: 102	P: 102	P: 116	P: 73	P: 98	P: 108	P: 83
H. Carbono (g.)	HC: 273	HC: 293	HC: 274	HC: 238	HC: 284	HC: 292	HC: 267
Lípidos (g.)	L: 85	L: 89	L: 104	L: 59	L: 73	L: 97	L: 80

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



Servimos con Corazón

S 4	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12	Sábado 13	Domingo 14
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 CONTOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA REINA MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL
Energía (Kcal.)	2.360 Kcal	2.485 Kcal	2.195 Kcal	2.334 Kcal	2.300 Kcal	2.721 Kcal	2.474 Kcal
Proteínas (g.)	P: 111	P: 108	P: 76	P: 104	P: 100	P: 94	P: 133
H. Carbono (g.)	HC: 308	HC: 240	HC: 308	HC: 272	HC: 278	HC: 340	HC: 244
Lípidos (g.)	L: 68	L: 116	L: 70	L: 85	L: 83	L: 100	L: 103

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.

Servimos con Corazón

S 5	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19	Sábado 20	Domingo 21
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FLAN CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	PATATAS CON VERDURAS CAELLA ENCEBOLLADA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.426 Kcal	2.792 Kcal	3.077 Kcal	2.595 Kcal	2.402 Kcal	2.543 Kcal	2.328 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 102	P: 121	P: 97	P: 87	P: 100	P: 88
H. Carbono (g.)	HC: 295	HC: 299	HC: 376	HC: 283	HC: 320	HC: 317	HC: 290
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

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	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.) Proteínas (g.) H. Carbono (g.) Lípidos (g.)	2.346 Kcal P: 111 HC: 271 L: 84	2.649 Kcal P: 98 HC: 301 L: 109	2.650 Kcal P: 127 HC: 306 L: 92	2.215 Kcal P: 84 HC: 287 L: 75	2.167 Kcal P: 99 HC: 254 L: 76	2.265 Kcal P: 108 HC: 274 L: 75	2.659 Kcal P: 90 HC: 378 L: 82

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.

Servimos con Corazón

S 2	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.473 Kcal	2.620 Kcal	2.682 Kcal	2.598 Kcal	2.054 Kcal	1.881 Kcal	2.552 Kcal
Proteínas (g.)	P: 97	P: 110	P: 116	P: 85	P: 69	P: 95	P: 87
H. Carbono(g.)	HC: 252	HC: 255	HC: 301	HC: 307	HC: 304	HC: 221	HC: 348
Lípidos (g.)	L: 115	L: 121	L: 106	L: 106	L: 60	L: 60	L: 84

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.

Servimos con Corazón

S 3	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	PATATAS AL HORNO ZARZUELA DE PESCADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL
Merienda	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA						
Cena	SOPA DE ESTRELLAS TORTILLA FRANCESA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.) Proteínas (g.) H. Carbono (g.) Lípidos (g.)	2.323 Kcal P: 102 HC: 273 L: 85	2.424 Kcal P: 102 HC: 293 L: 89	2.557 Kcal P: 116 HC: 274 L: 104	1.819 Kcal P: 73 HC: 238 L: 59	2.244 Kcal P: 98 HC: 284 L: 73	2.541 Kcal P: 108 HC: 292 L: 97	2.160 Kcal P: 83 HC: 267 L: 80

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.

Servimos con Corazón

S 4	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	SOPA DE AVE MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL JAMÓN ASADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 CONTOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA REINA MERLUZA A LA PLANCHA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL
Energía (Kcal.)	2.360 Kcal	2.485 Kcal	2.195 Kcal	2.334 Kcal	2.300 Kcal	2.721 Kcal	2.474 Kcal
Proteínas (g.)	P: 111	P: 108	P: 76	P: 104	P: 100	P: 94	P: 133
H. Carbono (g.)	HC: 308	HC: 240	HC: 308	HC: 272	HC: 278	HC: 340	HC: 244
Lípidos (g.)	L: 68	L: 116	L: 70	L: 85	L: 83	L: 100	L: 103

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.



R. MAYORES NTRA SRA DEL CAMINO

SIN SAL ESTRICTA

Mayo 2019

Servimos con Corazón

S 5	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE FLAN CASERO PAN INTEGRAL PAN BASAL	PATATAS CON VERDURAS CAELLA ENCEBOLLADA GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE YOGURES PAN INTEGRAL PAN BASAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.426 Kcal	2.792 Kcal	3.077 Kcal	2.595 Kcal	2.402 Kcal	2.543 Kcal	2.328 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 102	P: 121	P: 97	P: 87	P: 100	P: 88
H. Carbono(g.)	HC: 295	HC: 299	HC: 376	HC: 283	HC: 320	HC: 317	HC: 290
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

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

SIN SAL ESTRUCTA

Mayo 2019

Servimos con Corazón

S 1	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS MAGRO ENCEBOLLADO GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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 GUARNICION DE LECHUGA Y TOMATE 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.)	2.346 Kcal	2.649 Kcal	2.650 Kcal	2.215 Kcal	2.167 Kcal	2.265 Kcal	2.659 Kcal
Proteínas (g.)	P: 111	P: 98	P: 127	P: 84	P: 99	P: 108	P: 90
H. Carbono (g.)	HC: 271	HC: 301	HC: 306	HC: 287	HC: 254	HC: 274	HC: 378
Lípidos (g.)	L: 84	L: 109	L: 92	L: 75	L: 76	L: 75	L: 82

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.