

# Menú Semana 1 Invierno 2018-2019



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Comida</b>	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate	Parrillada de verduras	Migas manchegas (sin panceta)	Brócoli, zanahoria y maíz con vinagreta de miel y pasas	Lentejas con verduras	Ensalada murciana
	Halibut en salsa verde	Garbanzos con callos	Marmitako	Huevos fritos	Albóndigas jardinera	Pollo asado con piña	Arroz con costra
<b>Opcional</b>	Patatas guisadas con merluza	Crema de coliflor	Sopa minestrone	Crema de espárragos	Arroz caldoso	Macarrones salteados con gambas, calabacín y berenjena	Crema de marisco
	Jamoncitos de pollo asados	Limanda marinera	Ragout ternera jardinera	Filete pollo al romero y limón	Tilapia con salsa de tomate y aceitunas	Limanda enharinada	Entremeses variados con tomate fresco
<b>Postres</b>	Fruta	Manzana asada	Fruta	Fruta	Flan casero edulcorado	Fruta	Manzana asada
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Tarta	Yogur
<b>Valoración nutrición</b>	KCAL HC LIP PROT 734 88 22 46	KCAL HC LIP PROT 731 113 18 29	KCAL HC LIP PROT 622 102 13 23	KCAL HC LIP PROT 934 92 42 30	KCAL HC LIP PROT 755 97 24 36	KCAL HC LIP PROT 879 101 22 67	KCAL HC LIP PROT 809 99 33 27
<b>Cena</b>	Acelgas rehogadas	Crema de zanahoria	Sopa de lluvia	Espinacas a la crema	Sopa de pescado	Patatas guisadas con alcachofas	Sopa de sémola
	Tortilla guisada	Bacalao gratinado con ajomiel	Sandwich de pollo, queso gouda y tomate confitado	Merluza a la marinera	Cabeza de lomo en salsa	Revuelto de gambas c/ pan al comino	Pescado fresco horno
<b>Opcional</b>	Sopa de fideos	Guisantes salteados con jamón serrano	Crema de puerros	Sopa castellana	Crema de calabaza	Crema de calabacín	Hervido valenciano
	Abadejo rebozado	Cinta lomo adobada	Croquetas de jamón horneadas	Tosta con tomate y jamón serrano	Sardinillas en aceite	Empanada gallega de carne	Tortilla de patata y calabacín
<b>Valoración nutrición</b>	Yogur Fruta KCAL HC LIP PROT 675 78 31 21	Yogur Fruta KCAL HC LIP PROT 602 87 14 35	Yogur Fruta KCAL HC LIP PROT 737 99 26 28	Yogur Melocotón en almíbar KCAL HC LIP PROT 576 70 19 31	Fruta Yogur KCAL HC LIP PROT 684 72 28 35	Yogur Fruta KCAL HC LIP PROT 793 85 35 34	Yogur Fruta KCAL HC LIP PROT 655 79 22 34

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente  
ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

