

Menú Semana 5 Invierno 2018-2019



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Alubias pintas estofadas	Sopa con pelotas	Lentejas con verduras	Espirales con tomate y tomillo	Sopa de cocido	Porrusalda	Ensalada murciana
	Tortilla de patata y espinacas	Abadejo encebollado a la mostaza	Olla de pollo	Palometa escabechada	Cocido madrileño completo	Contra de ternera asada en su jugo braseada con salsa al	Arroz seco de puchero
Opcional	Parrillada de verduras	Arroz caldoso	Patatas a la riojana	Coliflor rehogada	Habas con jamón	Sopa minestrone	Crema de espárragos con virutas de jamón
	Hamburguesa atún a la plancha c/tomate	Cerdo braseado	Limanda en salsa verde	Ragout de pavo	Revuelto de jamón york con pan tostado	Musaka	Entremeses variados con tomate fresco
Postres	Fruta	Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Flan casero edulcorado	Fruta	Yogur
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Manzana asada	Tarta	Piña en su jugo
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	786 102 28 32	801,13 81,89 34,9 38,67	951 76 55 34	788,11 108,16 26,16 29,75	851 106 30 38	886 107 26 56	840 99 36 28
Cena	Crema de calabaza	Crema de guisantes a la francesa c/bacon	Espinacas rehogadas con patatas y jamón	Crema de verduras	Brócoli rehogado con patatas	Hervido valenciano	Sopa de fideos
	Filete de pollo al ajillo	Jamón york a la gallega	Halibut a la vizcaína	Tosta con tomate y jamón serrano	Pescado fresco al horno	Tortilla de champiñones	Merluza a la bilbaína
Opcional	Judías verdes rehogadas	Sopa de picadillo	Sopa de lluvia	Arroz tres delicias	Sopa de estrellas	Sopa de pescado	Crema de calabacín
	Abadejo enharinado	Sardinillas en aceite	Revuelto de ajetes, trigueros y gambas (PREP) con pan tostado al comino	Porción de merluza rebozada	Alitas de pollo al ajillo con limón	Empanada de atún	Cabezada de lomo al horno
Valoración nutrición	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	Fruta	Macedonia de frutas	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	611 69 21 35	655,59 74,55 22,05 38,25	674,68 76,04 21,05 42,22	766 110 21 32	536 69 16 28	617 66 28 28	557 77 17 24

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:

