

Del 31/12/2018 al 06/01/2019

Otoño-Invierno 18/19

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL ABADEJO EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	SURTIDO DE CANAPES ESPARRAGOS DOS SALSAS BACALAO CON CREMA DE PIQUILLOS Y PATATA PANADERA PROFITEROLES CON COULIS DE VAINILLA DULCES NAVIDEÑOS	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑÓN Y ESPARRAGOS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI Y COLIFLOR REHOGADO ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA	CROQUETAS CASERAS PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO WELLINGTON DE LOMO DE CERDO CON PURE DE MANZANA ASADA ROSCON DE REYES DULCES NAVIDEÑOS
Cena	BROCHETAS DE LANGOSTINOS COCTEL DE FIN DE AÑO CORDERO ASADO AL TOMILLO CON REDUCCION DE MODENA Y CHERRY TARTA DE MOUSSE DE LIMON UVAS DE LA SUERTE DULCES NAVIDEÑOS	CREMA PARMENTIERE PIZZA DE ATÚN CON SAMFAINA YOGURES	JUDIAS VERDES REHOGADAS HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL CON TOMATE AL HORNO YOGURES	CREMA DE PUERRO NATURAL FILETE DE POLLO A LA CERVEZA CON PURÉ DE MANZANA FLAN DE VAINILLA	SOPA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON ESPARRAGOS HELADO	CREMA DE CALABAZA NATURAL SAN JACOBO CASERO CON ZANAHORIA RALLADA PUDDING	CREMA DE ESPARRAGOS CAELLA ENCEBOLLADA CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES
Energía (Kcal)	2080 Kcal	2635 Kcal	2705 Kcal	2604 Kcal	2034 Kcal	2696 Kcal	2887 Kcal
Proteínas (g.)	P: 96	P: 121	P: 104	P: 106	P: 77	P: 112	P: 133
H.Carbono(g.)	HC: 262	HC: 305	HC: 299	HC: 318	HC: 237	HC: 322	HC: 307

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Nota:

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:



BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
Dietista Nutricionista
Servicio de Nutrición y Dietética



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CALDO GALLEGO COSTILLAS ASADAS CON VERDURAS HELADO	ESPAGUETTIS NAPOLITANA RUSTIDERA DE PAVO CON PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA MIXTA YOGURES	CREMA DE CALABACIN NATURAL HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS CON ARROZ CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	REPOLLO CON PATATAS ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS HELADO	PAELLA CONTRA DE AVE ALBARDADO EN SALSA DE COMINO CON COLIFLOR CON AJADA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA TARTA SELVA NEGRA
Cena	SOPA DE ESTRELLAS PIZZA DE ATÚN CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL(cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE GRATINADO YOGURES	SOPA DE ARROZ LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA AL HORNO MANZANA ASADA	SOPA DE PASTA PASTEL DE BACALAO CON JUDÍAS VERDES FLAN DE VAINILLA	CREMA DE ACELGAS SANDWICH MIXTO CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA HORTELANA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA ASADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL TORTILLA DE JAMÓN CON GUI SANTES SALTEADOS YOGURES
Energía (Kcal.)	2698 Kcal	2637 Kcal	2475 Kcal	2453 Kcal	2579 Kcal	2245 Kcal	2507 Kcal
Proteínas (g.)	P: 97	P: 98	P: 112	P: 87	P: 110	P: 89	P: 105
H.Carbono(g.)	HC: 294	HC: 319	HC: 268	HC: 283	HC: 283	HC: 286	HC: 291

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Nota:

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
Dietista Nutricionista
Servicio de Nutrición y Dietética



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMÓN ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE CON CEBOLLA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA CONTRAMUSLO DE POLLO GUISADO CON PASAS CON PATATA DADO FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE SARDINA A LA PLANCHA CON CALABACIN REHOGADO ARROZ CON LECHE	CALDO GALLEGO CABECERO DE LOMO ASADO CON PATATA PARISINA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	ARROZ CALDOSO PESCADOD EL DÍA CON VERDURITAS SALTEADAS HELADO	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS MELOCOTON EN ALMIBAR	PIMIENTOS RELLENOS SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA QUESO CON MEMBRILLO
Cena	SOPA DE AJO MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA PANADERA NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE CALABACIN NATURAL HUEVOS RELLENOS DE ATÚN CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE ESPINACAS NATURAL FIAMBRES MAGROS CON MENESTRA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AVE REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURES	ALCEGAS REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS A LO POBRE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PICADILLO ABADEJO AL HORNO CON TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL EMPANADA DE MANZANA POSTRE CASERO
Energía (Kcal)	2515 Kcal	2370 Kcal	2583 Kcal	2375 Kcal	2356 Kcal	2175 Kcal	2731 Kcal
Proteínas (g.)	P: 101	P: 87	P: 125	P: 106	P: 129	P: 107	P: 84
H.Carbono(g.)	HC: 280	HC: 284	HC: 295	HC: 85	HC: 265	HC: 254	HC: 344

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Nota:

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:



BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
Dietista Nutricionista
Servicio de Nutrición y Dietética



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES CON CALABACIN, ZANAHORIA Y Salsa de TOMATE SUPREMA DE SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	CALDO GALLEGO RAXO CON PATATAS PUDDING	POTAJE DE GARBANZOS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA PERA EN ALMÍBAR	PAELLA HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS HELADO	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS FRUTA DE TEMPORADA	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA TERNERA HERVIDA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA TARTA DE QUESO
Cena	SOPA CASTELLANA TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS VERDES YOGURES	JUDIAS VERDES CON PATATA TIRAS DE POLLO CON VERDURAS NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE CEBOLLA SAN JACOBO CASERO CON TOMATE Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL(cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) CONTRAMUSLO DE POLLO GUISADO CON PASAS CON PISTO YOGURES	SOPA DE SEMOLA FILETE DE MERLUZA EN Salsa DE MARISCO CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE LLUVIA MAGRO EN Salsa DE MANZANA CON ZANAHORIA SALTEADA NATILLAS DE CHOCOLATE	CREMA DE GUI SANTES NATURAL ABADEJO AL HORNO CON REHOGADO DE CALABACIN, PIMIENTO Y CEBOLLA YOBURES
Energía (Kcal.)	2356 Kcal	2403 Kcal	2520 Kcal	2368 Kcal	2566 Kcal	2459Kcal	2340 Kcal
Proteínas (g.)	P: 89	P: 102	P: 116	P: 108	P: 97	P: 113	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 264	HC: 294	HC: 89	HC: 277	HC: 300	HC: 303	HC: 266

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Nota:

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
Dietista Nutricionista
Servicio de Nutrición y Dietética



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	FIDEUA DE VERDURAS CON TOMATE(CHAMPIÑON Y COLIFLOR) BOCADITOS DE SALMON EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	JUDIAS PINTAS CON VERDURAS ABADEJO CON TOMATE CON PIMIENTOS FLAN DE VAINILLA	ARROZ CON VERDURAS POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	POTE DE BERZAS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURAS JARRETE CON CHAMPIÑON ARROZ CON LECHE	EMPANADA DE MANZANA LACON A LA GALLEGA CON REPOLLO BISCUIT DE VAINILLA FRUTA DE TEMPORADA
Cena	CREMA DE ACELGAS JAMON YORK AL HORNO CON ENESALADA YOGURES	SOPA HORTELANA TORTILLA DE QUESO CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BERENJENA (SIN LACTEOS) RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON GUISANTES Y ZANAHORIA HELADO	SOPA DE SEMOLA LOMO DE SAJONIA CON ARROZ YOGURES	SOPA DE AJO POLLO ASADO CON PURE DE MANZANA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA EN SALSA CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2522 Kcal	2205 Kcal	2211 Kcal	2693 Kcal	2154Kcal	2451 Kcal	2749 Kcal
Proteínas (g.)	P: 86	P: 94	P: 80	P: 93	P: 104	P: 83	P: 101
H.Carbono(g.)	HC: 318	HC: 273	HC: 293	HC: 265	HC: 241	HC: 285	HC: 355

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Nota:

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
Dietista Nutricionista
Servicio de Nutrición y Dietética



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