

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ REINA POLLO CON ALMENDRAS Y PASAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS CARNE DE CERDO ESTOFADA AL AJILLO CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA DE VERDURAS CON TOMATE (CHAMPIÑÓN Y COLIFLOR) PESCADO DEL DIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	POTE DE BERZAS BOCADITOS DE SALMON EN SALSA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PIMIENTO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO CON CHAMPIÑONES YOGURES	SOPA DE MARISCO CARRILLADA DE CERDO CON PATATA PANADERA BISCUIT DE VAINILLA FRUTA DE TEMPORADA
Cena	CREMA DE BERENJENA (SIN LACTEOS) MERLUZA A LA SIDRA CON GUISANTES Y ZANAHORIA YOGURES	SOPA HORTELANA TORTILLA DE QUESO CON PATATA DADO FLAN DE VAINILLA	CREMA DE ACELGAS CINTA DE SAJONIA CON CALABACIN FRITO YOGURES	SOPA DE ESTRELLAS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLITA Y TOMATE AL HORNO YOGURES	SOPA DE AJO SANDWICH CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SAN JACOBO CON MANZANA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES CON PATATAS ABADEJO EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA AL HORNO YOGURES
Energía (Kcal.)	2.387 Kcal	2.449 Kcal	2.513 Kcal	2.574 Kcal	2.349 Kcal	2.597 Kcal	2.706 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 111	P: 102	P: 97	P: 83	P: 97	P: 104
H.Carbono(g.)	HC: 279	HC: 286	HC: 261	HC: 245	HC: 308	HC: 277	HC: 295
Lípidos (g.)	L: 95	L: 88	L: 112	L: 130	L: 80	L: 115	L: 118

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 con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ MELOSO DE VERDURAS MAGRO EN Salsa DE MANZANA CON CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON COLIFLOR CON AJADA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS ESCALOPINES DE CERDO EN Salsa CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	PASTEL DE PATATAS CON ESPINACAS Y QUESO PESCADO DEL DIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI Y COLIFLOR REHOGADO ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CASERAS LACÓN A LA GALLEGA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS FRUTA DE TEMPORADA PUDDING
Cena	CREMA DE ESPÁRRAGOS NATURAL REVUELTO DE HONGOS CON PISTO YOGURES	SOPA DE FIDEOS PASTEL DE MERLUZA CON PATATA HERVIDA YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL CON PASTA SALTEADA YOGURES	CREMA DE PUERRO NATURAL FILETE DE POLLO A LA CERVEZA CON ALCACHOFAS FLAN DE VAINILLA	SOPA DE LLUVIA TORTILLA DE PATATAS CON ESPARRAGOS YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL CAELLA EN ADOBO CON ZANAHORIA AL HORNO YOGURES	SOPA DE CEBOLLA CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES
Energía (Kcal.)	2.599 Kcal	2.327 Kcal	2.474 Kcal	2.815 Kcal	2.004 Kcal	2.553 Kcal	2.557 Kcal
Proteínas (g.)	P: 109	P: 119	P: 93	P: 110	P: 79	P: 113	P: 96
H.Carbono(g.)	HC: 329	HC: 270	HC: 296	HC: 296	HC: 239	HC: 283	HC: 312
Lípidos (g.)	L: 85	L: 79	L: 95	L: 125	L: 77	L: 102	L: 97

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 con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

Del 29/10/2018 al 04/10/2018

Otoño – Invierno 18/19

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CALABACÍN GRATINADO ABADEJO EN SALSA VERDE CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES MARGARITA ROTTI DE PAVO CON PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA MANZANA ASADA	BROCOLI AL AJILLO HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SETAS CACHOPO DE TERNERA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CALDO GALLEGO CONTRA DE AVE ALBARDADO EN SALSA DE COMINO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO TARTA SELVA NEGRA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES
Cena	SOPA DE ESTRELLAS HUEVOS AURORA CON VERDURAS AL VAPOR NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) EMPANADILLAS DE ATÚN CON ZANAHORIA AL HORNO YOGURES	SOPA DE ARROZ SALCHICHAS AL VINO CON CALABACÍN PLANCHA YOGURES	SOPA DE PASTA SANDWICH DE ATUN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNA FLAN DE VAINILLA	CREMA DE ACELGAS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDÍAS VERDES YOGURES	SOPA HORTELANA TORTILLA DE JAMÓN CON PATATA ASADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL PAPILLOTE DE MERLUZA Y SALMÓN CON GUI SANTES SALTEADOS YOGURES
Energía (Kcal.)	2.191 Kcal	2.331 Kcal	2.290 Kcal	2.559 Kcal	2.651 Kcal	2.297 Kcal	2.401 Kcal
Proteínas (g.)	P: 80	P: 91	P: 96	P: 87	P: 110	P: 95	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 300	HC: 307	HC: 256	HC: 287	HC: 298	HC: 255	HC: 289
Lípidos (g.)	L: 69	L: 73	L: 91	L: 112	L: 108	L: 91	L: 87

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 con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMON TERNERA GUISADA CON PIMIENTOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA CONTRAMUSLO DE POLLO GUISADO CON PASAS CON BERENJENA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATA ASADA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	ARROZ CALDOSO SARDINAS CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS ESTOFADAS COSTILLAS ASADAS CON VERDURAS FRUTA EN ALMIBAR	PATATAS GUISADAS SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTOS POSTRE CASERO FRUTA DE TEMPORADA
Cena	SOPA DE FIDEOS TILAPIA A LA NARANJA CON PATATA ASADA NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE ESPINACAS NATURAL PASTEL DE VERDURAS CON JAMON Y QUESO GRATINADO CON SAMFAINA YOGURES	SOPA DE LLUVIA FILETES RUSOS CON CALABACIN Y TOMATE YOGURES	CREMA DE ACELGAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TRASERO DE POLLO ASADO CON PURÉ DE MANZANA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA YOGURES	SOPA DE ZANAHORIA EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON PISTO YOGURES
Energía (Kcal.)	2.593 Kcal	2.167 Kcal	2.369 Kcal	2.141 Kcal	2.354 Kcal	2.581 Kcal	2.988 Kcal
Proteínas (g.)	P: 100	P: 81	P: 114	P: 88	P: 127	P: 110	P: 96
H.Carbono(g.)	HC: 290	HC: 277	HC: 261	HC: 241	HC: 260	HC: 259	HC: 342
Lípidos (g.)	L: 108	L: 75	L: 90	L: 86	L: 85	L: 115	L: 133

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 con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA CANELONES DE ATÚN FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES GRATINADAS POLLO A LA CAZADORA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA PERA EN ALMIBAR	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	FABADA SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON CEBOLLA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS CON BACALAO REVUELTO DE JAMÓN CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA TARTA DE QUESO
Cena	SOPA CASTELLANA TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS VERDES YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HALIBUT AL HORNO CON PATATA AL AJILLO NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) SAN JACOBO CASERO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	SOPA DE PASTA TIRAS DE POLLO CON VERDURAS YOGURES	CREMA DE GUISANTES NATURAL LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA RALLADA YOGURES	SOPA DE VERDURAS MAGRO EN SALSA DE MANZANA CON PATATA AL VAPOR FLAN DE VAINILLA	CREMA DE ESPINACAS NATURAL HAMBURGUESA DE TERNERA CON MAÍZ Y ZANAHORIA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.311 Kcal	2.693 Kcal	2.509 Kcal	2.168 Kcal	2.610 Kcal	2.758 Kcal	2.509 Kcal
Proteínas (g.)	P: 92	P: 117	P: 115	P: 111	P: 91	P: 117	P: 101
H.Carbono(g.)	HC: 265	HC: 286	HC: 305	HC: 258	HC: 241	HC: 311	HC: 295
Lípidos (g.)	L: 91	L: 113	L: 86	L: 72	L: 137	L: 105	L: 99

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 con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.