

Del 4/01/2021 al 10/01/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CREMA DE CHAMPIÑÓN FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON CALABACÍN AL HORNO GELATINA Y FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS MORCILLA CON PIPERRADA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ HORTELANA ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS PESCADO FRESCO DEL DIA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI Y COLIFLOR REHOGADO CINTA DE LOMO ASADA EN SALSA DE VINO BLANCO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CASERAS ZANCARRÓN CON TOMATE CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA PUDDING
Cena	SOPA DE FIDEOS LOMO ADOBADO PLANCHA CON PISTO YOGURES	CREMA PARMENTIER SARDINAS EN ACEITE CON TOMATE NATURAL YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL GRATINADOS CON PATATA AL VAPOR YOGURES	CREMA DE PUERRO NATURAL FILETE DE POLLO A LA CERVEZA CON CHAMPIÑONES FLAN	ESPINACAS A LA CREMA TORTILLA DE PATATAS CON ESPARRAGO BLANCO TALLO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON TOMATE AL HORNO NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE AJO CAELLA ENCEBOLLADA CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES
Energía (Kcal,)	1.990 Kcal	2.146 Kcal	2.300 Kcal	2.091 Kcal	2.135 Kcal	2.086 Kcal	2.761 Kcal
Proteínas (g.)	P: 99 HC: 256 L: 56	P: 106 HC: 252 L: 73	P: 82 HC: 282 L: 88	P: 99 HC: 258 L: 68	P: 100 HC: 242 L: 77	P: 87 HC: 261 L: 69	P: 124 HC: 278 L: 121

NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

Nota:

Del ···11/01/2021 al ···17/01/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ALCACHOFAS A LA RIOJANA MEDALLON DE MERLUZA REBOZADA CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES BOLOÑESA REDONDO DE PAVO ASADO CON PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	BERENJENA GRATINADA ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	PASTEL DE CALABACIN HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	POCHAS A LA NAVARRA PESCADO FRESCO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) MANZANA ASADA	PATATAS CON BACALAO MUSLITOS DE POLLO FRITOS CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR TATIN DE MANZANA
Cena	SOPA DE ESTRELLAS MAZA ASADA CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE	CREMA DE VERDURA NATURAL HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA AL HORNO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL FILETE DE CAELLA A LA PLANCHA CON PISTO YOGURES	CREMA DE ACELGAS SANDWICH DE ATUN GU LECHUGA CON ZANAHORIAS Y ACEITUNAS FLAN	SOPA HORTELANA CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE PROVENZAL YOGURES	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS PAPILLOTE DE PESCADO CON SALTEADO DE VERDURAS CON PATATA ASADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL TORTILLA DE JAMÓN CON GUISANTES SALTEADOS YOGURES
Energía (Kcal,)	2. 413 Kcal	2. 378 Kcal	2. 067 Kcal	2. 327 Kcal	1. 840 Kcal	2. 241 Kcal	2. 678 Kcal
Proteínas (g.)	P: 93 HC: 278 L: 96	P: 114 HC: 252 L: 95	P: 109 HC: 221 L: 77	P: 95 HC: 267 L: 92	P: 78 HC: 235 L: 57	P: 111 HC: 246 L: 83	P: 108 HC: 303 L: 108

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA- NÚTRICIONISTA
CGDO. MAD00104



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

Del 18/01/2021 al 24/01/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y JAMON FILETES RUSOS CON CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA JAMONCITOS DE POLLO GUISADO CON VERDURAS GU BERENJENA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA Y PIMIENTOS MENESTRA DE VERDURA REHOGADA FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	POCHAS A LA NAVARRA COSTILLA DE CERDO ASADA CON VERDURAS CON VERDURITAS SALTEADAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS BACALAO ORLY CON PIMIENTOS MORRONES SALTEADOS POSTRE CASERO FRUTA DE TEMPORADA
Cena	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL GRATINADOS CON SAMFAINA YOGURES	CREMA DE ESPINACAS NATURAL FILETE DE SARDINA REBOZADA CON PICADILLO DE TOMATE YOGURES	SOPA DE PICADILLO TRASERO DE POLLO ASADO CON PURÉ DE MANZANA YOGURES	CREMA DE PUERRO NATURAL TORTILLA DE QUESO CON TOMATE AL HORNO YOGURES	BORRAJA CON PATATA ABADEJO AL HORNO CON TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL HOJALDRE RELLENO DE VERDURAS CON QUESO FRESCO YOGURES
Energía (Kcal,) Proteínas (g.)	2.136 Kcal P: 101 HC: 246 L: 76	2.749 Kcal P: 129 HC: 283 L: 117	2.437 Kcal P: 124 HC: 250 L: 97	2.287 Kcal P: 132 HC: 239 L: 84	1.990 Kcal P: 86 HC: 232 L: 74	2.795 Kcal P: 137 HC: 241 L: 135	2.607 Kcal P: 102 HC: 334 L: 88

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NÚTRICIONISTA
CGDO. MAD000104



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

Del 25/01/2021 al 31/01/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES GRATINADAS BLANQUETA DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS RIOJANA MAGRO DE CERDO EN SU JUGO GU CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) PERA EN ALMIBAR	BROCOLI CON AJITOS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE BACALAO REBOZADO EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA VALENCIANA FILETE DE SARDINA REBOZADA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PROFITEROLES
Cena	CREMA DE GUISANTES NATURAL TORTILLA CASERA DE PATATA Y PIMIENTOS YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HALIBUT EN SALSA CON PATATA AL AJILLO NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE PASTA SAN JACOBO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	CREMA DE VERDURA NATURAL PIMIENTOS RELLENOS CARNE CON SALSA DE TOMATE CON ARROZ BLANCO YOGURES	SOPA DE FIDEOS PESCADO FRESCO DEL DIA CON LECHUGA Y PIMIENTOS YOGURES	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL MAZA DE CERDO ASADA A LA MOSTAZA CON ZANAHORIA RALLADA FLAN	CREMA DE ESPINACAS Y ZAHANORIAS TIRAS DE POLLO CON VERDURAS YOGURES
Energía (Kcal,)	2.077 Kcal	2.238 Kcal	2.226 Kcal	2.416 Kcal	1.909 Kcal	2.236 Kcal	2.670 Kcal
Proteínas (g.)	P: 88 HC: 247 L: 75	P: 107 HC: 275 L: 71	P: 91 HC: 274 L: 78	P: 102 HC: 297 L: 83	P: 87 HC: 222 L: 69	P: 106 HC: 261 L: 77	P: 115 HC: 314 L: 101

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CGDO. MAD000104



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

