

01/11/2020

Otoño/Invierno 20-21

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida							SOPA DE COCIDO PARRILLADA DE VERDURAS COCIDO COMPLETO ESTOFADO DE RAGOUT PAVO CON PURÉ DE PATATA TARTA DE MANZANA AZCARAY MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR
Cena							CREMA DE ZANAHORIA NATURAL PASTEL DE VERDURAS PAPILOTE DE MERLUZA Y SALMÓN CROQUETAS DE POLLO CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)							2.742 Kcal P: 104 HC: 342 L: 101

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

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 02/11/2020 al 08/11/2020

Otoño/Invierno 20-21

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CREMA DE LEGUMBRE ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA ARROZ CON QUESO TRASERO DE POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS HALIBUT EN SALSA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS PASTA CON ESPINACAS PESCADO FRESCO DEL DÍA RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor) AGUJA DE CERDO ASADA EN SU JUGO VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑONES MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS COL CON PATATAS SARDINA CON PIPERRADA ZANCARRÓN CON TOMATE Y VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE COSTILLA DE CERDO ASADA CON VERDURAS TIRITAS DE MERLUZA AL LIMÓN FRUTA EN ALMIBAR	PATATAS GUISADAS CON VERDURA FIDEUA DE VERDURAS SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS MORRONES POSTRE CASERO FRUTA DE TEMPORADA
Cena	SOPA DE FIDEOS CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TILAPIA A LA NARANJA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE ESPINACAS NATURAL SOPA MARAVILLA PASTEL DE VERDURAS CON JAMÓN Y QUESO GRATINADO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON SAMFAINA YOGURES	SOPA DE LLUVIA CREMA DE PUERRO NATURAL FILETES RUSOS ABADEJO EN SALSA MARINERA CON CALABACIN Y TOMATE AL HORNO POSTRE LACTEO	CREMA DE ACELGAS SOPA DE AVE Y FIDEOS TORTILLA DE QUESO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA Y MAIZ YOGURES	SOPA DE VERDURAS CREMA DE CHAMPIÑÓN TRASERO DE POLLO ASADO FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA ASADA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE CALABACÍN SAN JACOBO CON TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE	SOPA DE ZANAHORIA CREMA DE CEBOLLA EMPANADA HOJALDRADA DE JAMON Y QUESO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.092 Kcal P: 91 HC: 266 L: 67	2.406 Kcal P: 116 HC: 263 L: 93	2.276 Kcal P: 108 HC: 260 L: 82	2.056 Kcal P: 102 HC: 216 L: 82	2.310 Kcal P: 119 HC: 259 L: 82	2.708 Kcal P: 109 HC: 305 L: 110	2.510 Kcal P: 99 HC: 299 L: 95

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.

Del 09/11/2020 al 15/11/2020

Otoño/Invierno 20-21

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PASTEL DE VERDURAS REBOZADITOS DE ATÚN ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES GRATINADAS ARROZ CON VERDURAS POLLO JAMONCITOS A LA CAZADORA PLATÍJA AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA MIXTA MACARRONES CON CHORIZO MAGRO CON TOMATE TIRITAS DE MERLUZA AL LIMÓN CON REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS VICHYSOISE PESCADO FRESCO DEL DÍA MAGRO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) PERA EN ALMIBAR	COLIFLOR REHOGADA ARROZ CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CALLOS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	FABADA CREMA DE BILBAINA MEDALLÓN DE BACALAO EN SALSA MARINERA JAMONCILLOS DE POLLO AL AJILLO CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS CON BACALAO PENAS CON PATATA TORTILLA DE JAMÓN ROTTI DE PAVO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA TARTA DE QUESO
Cena	SOPA CASTELLANA CREMA DE CALABACÍN TORTILLA CASERA DE PATATA Y PIMIENTOS FILETES DE SARDINA AL HORNO YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SOPA DE AVE CON TAPIOCA ABADEJO A LA GALLEGA JAMÓN DE YORK AL HORNO CON PATATA AL AJILLO NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) SOPA DE PESCADO CROQUETAS DE POLLO TORTILLA PAISANA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	SOPA DE APASTA TIMBAL DE VERDURA GRATINADO TIRAS DE POLLO CON VERDURAS ABADEJO CON TOMATE CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE LACTEO	CREMA DE GUISANTES NATURAL SOPA DE AJO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA SANDWICH VEGETAL CON ZANAHORIA RALLADA YOGURES	SOPA DE VERDURAS CREMA DE CEBOLLA MAGRO DE CERDO EN SU JUGO PAPILLOTE DE MERLUZA Y SALMÓN CON PATATA AL VAPOR FLAN	CREMA DE ESPINACAS NATURAL SOPA DE LLUVIA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PALITOS DE MERLUZA CON CEBOLLA CARAMELIZADA YOGURES
Energía (Kcal), Proteínas (g.), H. Carbono (g.), Lípidos (g.)	2.080 Kcal P: 99 HC: 219 L: 84	2.156 Kcal P: 98 HC: 288 L: 61	2.188 Kcal P: 102 HC: 282 L: 65	2.189 Kcal P: 104 HC: 265 L: 72	2.228 Kcal P: 89 HC: 265 L: 82	2.238 Kcal P: 114 HC: 265 L: 73	2.432 Kcal P: 96 HC: 281 L: 97

NUESTROS MENÚS 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.

Del 16/11/2020 al 22/11/2020

Otoño/Invierno 20-21

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ TRES DELICIAS CREMA DE CALABAZA NATURAL TRASERO DE POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS ABADEJO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS PATATAS GUIADAS CON VERDURAS MAGRO DE CERDO AL AJILLO TILAPIA A LA VIZCAINA CON SAMFAINA FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA DE VERDURAS ARROZ CON VERDURAS PESCADO FRESCO DEL DÍA RAGOUT DE TERNERA GOBERNADA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR REHOGADA CON PIMENTON CREMA DE LEGUMBRE HUEVOS FRITOS CON CHORIZO SALCHICHAS AL VINO CON PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	POTE DE BERZAS MACARRONES CARBONARA REBOZADITOS DE SALMÓN EN SALSA DE VINO BLANCO CABECERO DE LOMO ASADO CON CHAMPIÑONES YOGURES	PATATAS A LA MARINERA JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO FOGONERO A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PESCADO JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN DULCE CARRILLADA DE CERDO ESTOFADA CON SALSA ESPAÑOLA FILETE DE MERLUZA A LA VASCA CON PATATA PANADERA ARROZ CON LECHE FRUTA DE TEMPORADA
Cena	CREMA DE BERENJENA JUDIAS VERDES CON PATATAS FILETE DE MERLUZA A LA SIDRA HUEVOS RELLENOS DE CHAMPIÑÓN CON BECHAMEL Y GUISANTES Y ZANAHORIA SALTEADOS YOGURES	SOPA HORTELANA CREMA BICOLOR DECORADA CON NATA TORTILLA DE QUESO FILETE DE POLLO A LA CERVEZA Y PATATA DADO FLAN	CREMA DE ACELGAS MENESTRA DE VERDURA REHOGADA CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON CALABACÍN REBOZADO YOGURES	SOPA DE ESTRELLAS GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS FILETE DE ABADEJO ENCEBOLLADO CON CEBOLLA ASADA Y TOMATE AL HORNO POSTRE LACTEO	SOPA DE AJO CREMA DE CEBOLLA SANDWICH MIXTO TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SOPA MINISTRONE CROQUETAS DE JAMÓN REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON LECHUGA, ZANAHORIA Y SOJA NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS CREMA DE CALABACÍN NATURAL ABADEJO CON SALSA DE LIMÓN EMPANADILLAS DE ATÚN CON ZANAHORIA AL HORNO YOGURES
Energía (Kcal.)	2.141 Kcal	2.206 Kcal	2.394 Kcal	2.285 Kcal	2.489 Kcal	2.102 Kcal	2.489 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 101	P: 108	P: 102	P: 113	P: 90	P: 97
H. Carbono (g.)	HC: 253	HC: 265	HC: 273	HC: 249	HC: 264	HC: 271	HC: 313
Lípidos (g.)	L: 72	L: 76	L: 90	L: 90	L: 103	L: 65	L: 88

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

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 23/11/2020 al 29/11/2020

Otoño/Invierno 20-21

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ CON BACALAO Y COLIFLOR BERZA CON PATATA MAGRO CON TOMATE FILETES DE SARDINAS AL HORNO CON CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MACARRONES CON PISTO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO TORTILLA DE ESPINACAS CON COLIFLOR CON AJADA MELOCOTÓN EN ALMIBAR	PATATAS REVOLCONAS ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO ROTTI DE PAVO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS ARROZ HORTELANA PESCADO FRESCO DEL DÍA LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI Y COLIFLOR REHOGADO PASTEL DE VERDURA CON SALSA ROSA ESCALOPINES DE CERDO A LA PIMIENTA CANELONES DE CARNE CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON JARDINERA DE VERDURAS SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CASERAS FIDEUA DE PESCADO LACÓN CON CACHELOS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA POSTRE LACTEO
Cena	CREMA DE ESPÁRRAGOS NATURAL SOPA DE AVE Y FIDEO TORTILLA DE CHAMPIÑONES CROQUETAS DE BACALAO CON LECCHUGA Y MAIZ YOGURES	SOPA DE FIDEOS CREMA DE CHAMPIÑÓN PASTEL DE ATUN RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON PATATA HERVIDA YOGURES	JUDIAS VERDES CON PATATAS SOPA DE PICADILLO HUEVOS RELLENOS DE CHAMPIÑÓN CON BECHAMEL HALIBUT EN SALSA CON CHAMPIÑONES YOGURES	CREMA DE PUERRO NATURAL MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS FILETE DE POLLO A LA CERVEZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ALCACHOFAS REHOGADAS FLAN	SOPA DE LLUVIA CREMA DE ZANAHORIA NATURAL TORTILLA DE PATATAS SANDWICH MIXTO CON ESPARRAGO BLANCO TALLO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL SOPA HORTELANA CAELLA ENCEBOLLADA FILETE DE CONTRAMUSLO EN SALSA DE QUESO CON PISTO NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE	SOPA DE POLLO CREMA DE PATATA NATURAL CROQUETAS DE JAMÓN TORTILLA FRANCESA DE PIMIENTO VERDE CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.048 Kcal P: 96 HC: 256 L: 65	2.385 Kcal P: 105 HC: 269 L: 90	2.016 Kcal P: 94 HC: 238 L: 69	2.145 Kcal P: 103 HC: 260 L: 69	2.281 Kcal P: 98 HC: 268 L: 85	2.277Kcal P: 114 HC: 266 L: 77	2.460 Kcal P: 100 HC: 311 L: 85

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.

30/11/2020

Otoño/Invierno 20-21

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	PATATAS EN SALSA VERDE CREMA DE BRÓCOLI CON COLIFOR Y QUESO ABADEJO EN SALSA MARINERA MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA						
Cena	CREMA REINA DE AVE SOPA DE ESTRELLAS HUEVOS AURORA PASTEL DE ATÚN CON TOMATE AL HORNO NATILLAS DE VAINILLA						
Energía (kcal.) 2.122 kcal Proteínas (g.) P:96 H.Carbono(g.) HC:250 Lípidos (g.) L: 69							

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

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.