

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS A LA RIOJANA CARNE ESTOFADA (ternera) CON PIMIENTOS YOGURES	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) YOGURES	ARROZ CON VERDURAS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN DE VAINILLA	BRÓCOLI Y COLIFLOR REHOGADO ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS GRATINADAS ALBONDIGAS DE VACUNO EN SALSA ESPAÑOLA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS POSTRE CASERO	LENTEJAS CON VERDURAS CODILLO ASADO CON VERDURITAS SALTEADAS PUDDING FRUTA DE TEMPORADA
Cena	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA (NO ADOBADO) CON ARROZ PILAF YOGURES	CREMA PARMENTIERE FILETE DE SARDINA A LA PLANCHA CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMON HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO NATURAL MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES SALTEADOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, YORK, AJO Y PEREJIL TORTILLA DE PATATAS CON ESPARRAGOS YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA FRESCA (LECHUGA, MANZANA, NARANJA) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CUBIERTA CAELLA EN ADOBO CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.)	2.123 Kcal P: 86 HC: 250 L: 79	2.437 Kcal P: 116 HC: 280 L: 86	2.415 Kcal P: 114 HC: 250 L: 100	2.225 Kcal P: 89 HC: 236 L: 97	2.433 Kcal P: 105 HC: 252 L: 104	2.247 Kcal P: 101 HC: 247 L: 87	3.015 Kcal P: 127 HC: 286 L: 146

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

FIRMA CENTRO:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA- NUTRICIONISTA
CGDO. MAD00104

FIRMA DIETISTA:



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

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CALDO GALLEGO CALAMARES GUISADOS CON CEBOLLA ASADA YOGURES	CREMA DE COL DE HOJA ESTOFADO DE AVE CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA PESCADO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	MENESTRA SALTEADA HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FLAN DE VAINILLA	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA VERDE CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y PIMIENTO POLLO GUISADO CON VERDURAS CON COLIFLOR CON AJADA YOGURES	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO TARTA SELVA NEGRA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES
Cena	SOPA DE ESTRELLAS JAMÓN ASADO CON PATATA AL VAPOR YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) FILETE DE SARDINA REBOZADA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES	SOPA DE ARROZ CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE GRATINADO MANZANA ASADA	SOPA DE PASTA SANDWICH DE ATUN CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNA FLAN DE VAINILLA	CREMA DE CHAMPIÑÓN HALIBUT AL HORNO CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ YOGURES	SOPA HORTELANA PAPILLOTE DE MERLUZA Y SALMON CON SALSA TARTARA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.)	2.123 Kcal P: 86 HC: 250 L: 79	2.437 Kcal P: 116 HC: 280 L: 86	2.415 Kcal P: 114 HC: 250 L: 100	2.225 Kcal P: 89 HC: 236 L: 97	2.433 Kcal P: 105 HC: 252 L: 104	2.247 Kcal P: 101 HC: 247 L: 87	3.015 Kcal P: 127 HC: 286 L: 146

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

FIRMA CENTRO:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA- NÚTRICIONISTA
CGDO. MAD00104

FIRMA DIETISTA:



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

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	BROCOLI REHOGADO TERNERA EN SALSA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA POLLO AL LIMÓN CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON ARROZ TAQUITOS DE ATÚN CONTOMATE CON MENESTRA YOGURES	COLIFLOR AL AJO ARRIERO CABECERO DE LOMO ASADO CON ARROZ PILAF YOGURES	ARROZ NEGRO CON SEPIA PESCADO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCH (NO ADOBADO) CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) YOGURES	PATATAS EN SALSA VERDE BACALAO ORLY CON ENCEBOLLADO FRUTA DE TEMPORADA POSTRE CASERO
Cena	PANACHE DE VERDURAS TILAPIA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA SALTEADA NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE LETRAS TORTILLA DE QUESO CON JULIANA DE PIMIENTO YOGURES	CREMA DE ESPINACAS NATURAL EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	SOPA DE PICADILLO HUEVOS RELLENOS DE ATUN CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN TRASERO DE POLLO ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA NATURAL ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS CON PATATA EMPANADA DE CARNE CON CALABACÍN AL HORNO YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.)	2.204 Kcal P: 99 HC: 260 L: 75	2.903 Kcal P: 117 HC: 288 L: 134	2.457 Kcal P: 120 HC: 303 L: 79	2.432 Kcal P: 111 HC: 257 L: 99	2.416 Kcal P: 107 HC: 289 L: 84	2.133 Kcal P: 76 HC: 281 L: 72	2.562 Kcal P: 103 HC: 306 L: 96

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 21/12/2020 al 27/12/2020

Otoño/Invierno 2020

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	PARRILLADA DE VERDURAS CANELONES ROSSINI FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS POLLO AL AJILLO CON ESCALIBADA FRUTA DE TEMPORADA	CALDO GALLEGO ESTOFADO DE TERNERA GERMANO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS A LA RIOJANA PESCADO DEL DIA CON MENESTRA PERA EN ALMIBAR	BROCOLI CON AJITOS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PUERROS EN SALSA MARINERA PASTEL DE SALMÓN CON PURÉ DE PATATA YOGURES TARTA DE QUESO
Cena	SOPA CASTELLANA TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS ABADEJO AL HORNO CON ARROZ NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE CEBOLLA CON CALABACÍN PLANCHA YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ROTTI DE CERDO ASADO EN SU JUGO CON PISTO YOGURES	SOPA DE SEMOLA MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA MIXTA YOGURES	CREMA DE GUISANTES NATURAL CROQUETAS DE POLLO CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS FLAN DE VAINILLA	SOPA DE LLUVIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.147 Kcal	2.666 Kcal	2.300 Kcal	2.092 Kcal	2.128 Kcal	2.233 Kcal	2.637 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 113	P: 118	P: 90	P: 91	P: 91	P: 114
H.Carbono(g.)	HC: 217	HC: 297	HC: 249	HC: 243	HC: 261	HC: 263	HC: 307
Lípidos (g.)	L: 90	L: 108	L: 83	L: 79	L: 73	L: 81	L: 99

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 28/12/2020 al 3/01/2021

Otoño/Invierno 2020

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ MILANESA POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS YOGURES	LENTEJAS CON VERDURAS CARNE DE CERDO ESTOFADA AL AJILLO CON CEBOLLITA Y TOMATE AL HORNO FLAN DE VAINILLA	FIDEUA DE VERDURAS CON TOMATE (CHAMPIÑÓN Y COLIFLOR) SALMON AL HORNO CON CEBOLLA CAMELIZADA YOGURES	COLIFLOR AL AJO ARRIERO HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS YOGURES	POTAJE DE ALUBIAS PESCADO DEL DIA CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) MACEDONIA	PATATAS MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO CON CHAMPIÑONES NATILLAS DE CHOCOLATE	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) CALLOS CON GARBANZOS CON ESPARRAGO VERDE FRUTA DE TEMPORADA BISCUIT DE VAINILLA
Cena	BERENJENA GRATINADA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA HORTELANA TORTILLA DE QUESO CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS CON PATATA EMPANADA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE SEMOLA FILETE DE POLLO MEDITERRANEA CON CEBOLLITA Y TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AJO EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA Y OLIVAS YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL PLATILLO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS ABADEJO EN SALSA MARINERA CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.)	2.392 Kcal P: 92 HC: 278 L: 94	2.408 Kcal P: 93 HC: 268 L: 99	2.532 Kcal P: 120 HC: 289 L: 92	2.659 Kcal P: 133 HC: 296 L: 99	2.394 Kcal P: 114 HC: 283 L: 81	2.481 Kcal P: 91 HC: 256 L: 117	2.797 Kcal P: 93 HC: 296 L: 131

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

FIRMA CENTRO:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CGDO. MAD000104

FIRMA DIETISTA:



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