

Del 01/12/2020 al 06/12/2020

Otoño/Invierno 20-21

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida		ESPIRALES MARGARITA ARROZ CON QUESO ROTTI DE PAVO ASADO VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS PATATAS CON BACALAO PESCADO FRESCO DEL DÍA JAMÓN DE YORK AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) MANZANA ASADA	BROCOLI AL AJILLO ESPINACAS A LA CREMA HUEVOS FRITOS CON CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO AL TOMILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS MENESTRA DE VERDURA REHOGADA CACHOPO DE TERNERA CAELLA ENCEBOLLADA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO CALLEGO MACARRONES CON PISTO FILETE DE CONTRAMUSLO EN SALSA DE COMINO PASTEL DE BACALAO CON COLIFLOR CON AJADA FRUTA DE TEMPORADA	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 VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde y guisante) SOPA CASTELLANA EMPANADILLAS DE ATÚN TORTILLA ESPAÑOLA CON ZANAHORIA AL HORNO YOGURES	SOPA DE ARROZ HERVIDO DE VERDURAS SALCHICHAS AL VINO RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON CALABACÍN A LA PLANCHA YOGURES	SOPA DE PASTA CREMA DE PUERRO NATURAL SANDWICH DE ATÚN FILETE DE ABADJO ENCEBOLLADO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FLAN	CREMA DE ACELGAS SOPA DE LA ABUELA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES YOGURES	SOPA HORTELANA CREMA DE GUISANTES NATURAL TORTILLA DE JAMÓN ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA CON PATATA ASADA POSTRE LÁCTEO	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.)		2.103 Kcal P: 81 HC: 278 L: 69	2.201 Kcal P: 96 HC: 255 L: 82	2.251 Kcal P: 102 HC: 263 L: 83	2.348 Kcal P: 111 HC: 268 L: 86	2.332 Kcal P: 107 HC: 272 L: 83	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 07/12/2020 al 13/12/2020

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.)	2.092 Kcal	2.406 Kcal	2.276 Kcal	2.056 Kcal	2.310 Kcal	2.708 Kcal	2.510 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 116	P: 108	P: 102	P: 119	P: 109	P: 99
H. Carbono (g.)	HC: 266	HC: 263	HC: 260	HC: 216	HC: 259	HC: 305	HC: 299
Lípidos (g.)	L: 67	L: 93	L: 82	L: 82	L: 82	L: 110	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 14/12/2020 al 20/12/2020

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 VICHYSSOISE 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

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

Del 21/12/2020 al 27/12/2020

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	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	PATATAS A LA MARINERA JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO FOGONERO A LA PLANCHA CON CEBOLLA CAMELIZADA 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 GUIANTES 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	MENÚ ESPECIAL NOCHEBUENA	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.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.141 Kcal P: 104 HC: 253 L: 72	2.206 Kcal P: 101 HC: 265 L: 76	2.394 Kcal P: 108 HC: 273 L: 90	2.285 Kcal P: 102 HC: 249 L: 90	2.489 Kcal P: 113 HC: 264 L: 103	2.102 Kcal P: 90 HC: 271 L: 65	2.489 Kcal P: 97 HC: 313 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 28/12/2020 al 31/12/2020

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	MENÚ ESPECIAL AÑO NUEVO	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	MENÚ ESPECIAL NOCHEVIEJA	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.)	2.048 Kcal	2.385 Kcal	2.016 Kcal	2.145 Kcal	2.281 Kcal	2.277Kcal	2.460 Kcal
Proteínas (g.)	P: 96	P: 105	P: 94	P: 103	P: 98	P: 114	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 256	HC: 269	HC: 238	HC: 260	HC: 268	HC: 266	HC: 311
Lípidos (g.)	L: 65	L: 90	L: 69	L: 69	L: 85	L: 77	L: 85

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.