

Del 25/10/2021 al 31/10/2021

Otoño / Invierno 21-22

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ CON VERDURAS	HABAS SALTEADAS CON JAMON	LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE PESCADO	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL	GUISANTES CON JAMÓN
	REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA SALTEADA	TRASERO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	HUEVOS FRITOS CON PATATAS	ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PISTO	CINTA DE LOMO ASADA EN SALSA DE VINO BLANCO CON PATATA DADO	FIDEUA DE PESCADO
	YOGURES	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA	PIÑA EN SU JUGO	FRUTA DE TEMPORADA	MOUSSE DE YOGUR	PROFITEROLES FRUTA DE TEMPORADA
Cena	SOPA CASTELLANA	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMON SERRANO Y PATATAS	CREMA DE PUERRO NATURAL	SOPA DE PASTA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL	SOPA DE ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
	TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE NATURAL	PESCADO FRESCO DEL DÍA CON SAMFAINA	VENTRESCA DE MERLUZA AL PAPILOTE DE VERDURAS	CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)	TORTILLA DE JAMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ	COLA DE RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS	PAN CON TOMATE Y JAMÓN
	YOGURES	FLAN	YOGURES	NATILLAS CASERAS	YOGURES	MANZANA ASADA	YOGURES
Energía (Kcal.)	2.083 Kcal	2.309 Kcal	1.858 Kcal	2.073 Kcal	2.183 Kcal	1.955 Kcal	2.000 Kcal
Proteínas (g.)	P: 96	P: 129	P: 86	P: 93	P: 109	P: 104	P: 80
H.Carbono(g.)	HC: 224	HC: 267	HC: 223	HC: 281	HC: 226	HC: 240	HC: 283
Lípidos (g.)	L: 82	L: 76	L: 62	L: 56	L: 89	L: 61	L: 54

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
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 01/11/2021 al 07/11/2021

Otoño / Invierno 21-22

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDIAS VERDES CON PATATAS	PASTEL DE VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	MACARRONES CON PISTO	TRINCHAT DE LA CERDAÑA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	ENSALADA TROPICAL
	LASAÑA DE CARNE	MAZA ASADA CON PATATA DADO	FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS	ESTOFADO DE TERNERA CON SETAS	PESCADO FRESCO DEL DÍA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PIMIENTOS MORRONES SALTEADOS	PAELLA DE PESCADO CON VERDURA
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA ASADA	FRUTA DE TEMPORADA	TARTA DE MANZANA AZCARAY FRUTA DE TEMPORADA
Cena	CREMA DE VERDURA NATURAL	ESPINACAS A LA CREMA CON PASAS	SOPA DE PESCADO	CREMA DE CALABAZA NATURAL	SOPA DE PASTA	CREMA REINA	CREMA DE CALABACÍN NATURAL
	RODAJA DE MERLUZA A LA PLANCHA GU CALABACIN Y CHAMPIÑONES SALTEADOS	TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE PROVENZAL	SAN JACOBO CASERO CON TOMATE ALIÑADO	CAELLA EN ADOBO CON LECHUGA Y ACEITUNAS	SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE CON BERENJENA SALTEADA	TORTILLA DE ATUN CON CHAMPIÑONES	PAN CON TOMATE, JAMÓN SERRANO Y QUESO CON TOMATE NATURAL
	ARROZ CON LECHE	YOGURES	PUDING CASERO	YOGURES	NATILLAS CASERAS	YOGURES	FLAN CASERO DE QUESO
Energía (Kcal.)	1.915 Kcal	2.270 Kcal	2.710 Kcal	2.301 Kcal	2.254 Kcal	2.087 Kcal	2.460 Kcal
Proteínas (g.)	P: 79	P: 104	P: 141	P: 115	P: 91	P: 95	P: 92
H.Carbono(g.)	HC: 265	HC: 237	HC: 302	HC: 265	HC: 252	HC: 214	HC: 335
Lípidos (g.)	L: 54	L: 97	L: 98	L: 80	L: 92	L: 89	L: 79

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
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 08/11/2021 al 14/11/2021

Otoño / Invierno 21-22

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES A LA NAPOLITANA	COLIFLOR A LA GALLEGA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	FIDEOS A LA CAZUELA	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS	CALDO CON PELOTA
	LOMO DE CERDO ASADO EN SU JUGO CON PIMIENTO ROJO	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS	TRASERO DE POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS	PESCADO FRESCO DEL DÍA CON PIMIENTOS MORRONES SALTEADOS	CABECERO DE LOMO ASADO CON CHAMPIÑONES	ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA AL HORNO	TRASERO DE POLLO ASADO CON PISTO
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	FRUTA DE TEMPORADA	NARANJA EN RODAJAS	MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	BISCUIT DE VAINILLA YOGURES
Cena	JUDIAS VERDES CON PATATAS	ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS	SOPA MINESTRONE	SOPA DE PESCADO	CREMA DE CALABACÍN NATURAL	SOPA DE FIDEOS (CALDO VERDURAS)	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL
	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA	SALMON A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTO ASADO	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CALABACIN SALTEADO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON TOMATE AL HORNO	EMPANADA HOJALDRADA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)	PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO VARIADO
	YOGURES	MOUSSE DE COCO	YOGURES	NATILLAS DE VAINILLA	MOUSSE DE LIMÓN	YOGURES	MANZANA ASADA
Energía (Kcal.)	2.008 Kcal	1.963 Kcal	2.140 Kcal	2.181 Kcal	2.411 Kcal	2.379 Kcal	2.539 Kcal
Proteínas (g.)	P: 98	P: 103	P: 120	P: 111	P: 107	P: 92	P: 124
H.Carbono(g.)	HC: 234	HC: 208	HC: 225	HC: 248	HC: 255	HC: 299	HC: 254
Lípidos (g.)	L: 68	L: 77	L: 77	L: 75	L: 102	L: 84	L: 108

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
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 15/11/2021 al 21/11/2021

Otoño / Invierno 21-22

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ A LA CAZUELA VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON ENCEBOLLADO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS GUIADOS CON ESPINACAS TRASERO DE POLLO GUIADO CON ZANAHORIAS PERAS AL VINO	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON MENESTRA DE VERDURA REHOGADA NARANJA EN RODAJAS	FIDEUA DE VERDURAS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS FLAN DE CAFE	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON PURÉ DE MANZANA YOGURES	COL CON PATATAS MAGRO EN SALSA DE MANZANA POSTRE ESPECIAL	ESPÁRRAGOS CON MAHONESA CANELONES (CARNE) CREMA CATALANA FRUTA DE TEMPORADA
Cena	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA CON TOMATE AL HORNO YOGURES	SOPA DE ARROZ PESCADO FRESCO DEL DÍA CON SETA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA	JUDIAS VERDES CON PATATAS RODAJA DE PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENCEBOLLADO CON PISTO YOGURES	ACELGAS CASERAS CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON QUESO CON TOMATE ALIÑADO MANZANA ASADA	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE LLUVIA REVUELTO DE SETAS Y CEBOLLA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) NATILLAS DE VAINILLA	VERDURAS AL HORNO PAN CON ATUN Y TOMATE CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.059 Kcal P: 85 HC: 255 L: 73	2.202 Kcal P: 126 HC: 248 L: 72	2.260 Kcal P: 120 HC: 249 L: 81	2.325 Kcal P: 103 HC: 291 L: 80	2.104 Kcal P: 95 HC: 246 L: 74	2.120 Kcal P: 94 HC: 257 L: 75	2.215 Kcal P: 85 HC: 264 L: 87

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
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 22/11/2021 al 28/11/2021

Otoño / Invierno 21-22

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA RAGOUT DE POLLO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA AGUJA DE CERDO ASADA EN SU JUGO CON ENCEBOLLADO MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	BROCOLI CON PATATAS EMPANADA DE HOJALDRE RELLENA DE CARNE CON BERENJENA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS CON TOMATE ANILLAS DE CALAMARES ENCEBOLLADOS GU LECHUGA CON TOMATE Y QUESO FRESCO PERA EN ALMIBAR	GUISANTES REHOGADOS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON PATATA ASADA PUDING CASERO	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO BACALAO EN SANFAINA LECHE FRITA	PAELLA MIXTA SALMÓN AL PAPILLOTE CON VERDURA: CALABACÍN, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA TARTA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA
Cena	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA SALTEADOS YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO RODAJA DE MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FLAN	SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y HUEVO CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	CREMA DE VERDURA NATURAL HAMBURGUESA CON PISTO NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE	SOPA DE PASTA TORTILLA PAISANA CON PAN CON TOMATE MANZANA ASADA	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL EMPANADA HOJALDRADA DE JAMON Y QUESO CON ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE GUISANTES NATURAL TIRAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.294 Kcal	2.435 Kcal	2.083 Kcal	2.211 Kcal	2.434 Kcal	2.621 Kcal	2.366 Kcal
Proteínas (g.)	P: 110	P: 103	P: 76	P: 91	P: 105	P: 114	P: 115
H.Carbono(g.)	HC: 272	HC: 268	HC: 293	HC: 270	HC: 324	HC: 301	HC: 273
Lípidos (g.)	L: 79	L: 100	L: 63	L: 78	L: 74	L: 98	L: 86

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:

BEATRIZ DE DIEGO BLANCO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CGDO. MAD00104



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