

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	LENTEJAS CON ARROZ HUEVOS DUROS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES FRUTA	MACARRONES CON CHORIZO BACALAO GRATINADO CON PATATAS PANADERAS YOGUR	REPOLLO CON BACON ESTOFADO DE AVE LÁCTEO	ALUBIAS BLANCAS CON LANGOSTINOS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CAFÉ PARIS CON PATATAS DADO AL HORNO YOGUR	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA FRITO CON PISTO MANCHEGO FRUTA	GARBANZOS CON ESPINACAS MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO YOGUR	COCTEL DE MARISCO PAELLA VALENCIANA LÁCTEO
	VERDURAS AL HORNO SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE AJO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS FRUTA	CREMA DE COLIFLOR (CON QUESO) REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS CON CALABAZA AL HORNO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CURADO Y PATATA JAMÓN YORK, QUESO FRESCO Y MEMBRILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIMIENTO LÁCTEO	CREMA DE GUISANTES CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS FRUTA

Kcal	1900-2100 kcal	* Postre Fruta => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar). * Postre Lácteo => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente). CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.
H. C	50-60%	
Prot	15-16% VET	
Lip	30-35% VET	

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220



DEPARTAMENTO MÉDICO
Dr. Aldin Y. de la Cruz Cruz
Coleg. Num. 15/1514193

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	FABADA ... CALAMARES ENCEBOLLADOS CON ARROZ PILAF CON OREGANO FRUTA	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS YOGUR	ARROZ CINCO DELICIAS ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PARMENTIER DE PATATA LÁCTEO	COCIDO MADRILEÑO SEGUNDO DEL COCIDO FRUTA	MACARRONES BOLOÑESA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO	LENTEJAS ESTOFADAS SALCHICHAS AL VINO TINTO CON PATATAS GAJO YOGUR	MEJILLONES A LA MARINERA PATATAS CON MAGRO Y VERDURAS LÁCTEO
CENA	TRICOLOR DE VERDURA PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS YOGUR	SOPA MINISTRONE MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA	CREMA DE ACELGAS EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA) FRUTA	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA REVUELTO DE PATATAS A LO POBRE YOGUR	CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ FRUTA	GUISANTES CON PATATA TORTILLA DE CEBOLLA Y PIMIENTO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
Kcal	1900-2100 kcal						
H. C	50-60%						
Prot	15-16% VET						
Lip	30-35% VET						

* **Postre Fruta** => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).

* **Postre Lácteo** => Ofrecer yogur mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO

Dr. Aldin V. de la Cruz Cruz
Coleg. Num. 15/1514193

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	CALDO GALLEGO ... PAVO AL HORNO FRUTA	COLIFLOR CON PATATA MERLUZA A LA VIZCAINA CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS FRUTA	LENTEJAS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS CON HUEVO Y QUESO YOGUR	MACARRONES CON VERDURAS ALBONDIGAS AL VINO BLANCO CON PATATAS DADO LÁCTEO	ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA YOGUR	FIDEUÁ CARRILLERAS DE CERDO ESTOFADAS YOGUR	ENSALADA GRIEGA PAELLA MIXTA LÁCTEO
C E N A	VERDURAS AL HORNO CON PATATAS REVUELTO DE HUEVO CON ESPARRAGOS TRIGUEROS YOGUR	CONSOMÉ PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS LÁCTEO	MENESTRA CON PATATAS RAPE EN SALSA VERDE CON GUISANTES REHOGADOS FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES CON PICATOSTES FRITOS VARIADOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	HERVIDO VALENCIANO PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MANZANA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS FRUTA	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE ESPINACAS CON SALTEADO CAMPESTRE (CON PATATA) FRUTA	SOPA DE CEBOLLA CAZÓN EN ADOBO CON PATATAS GAJO FRUTA
Kcal	1900-2100 kcal	* Postre Fruta => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar). * Postre Lácteo => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente). CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.					
H. C	50-60%						
Prot	15-16% VET						
Lip	30-35% VET						

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220



DEPARTAMENTO MÉDICO

Dr. Aldán Y. de la Cruz Cruz
Coleg. Num. 15/1514193

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	GARBANZOS CON CALLOS	PASTEL DE CALABACIN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	EMPANADA CON ENSALADA (TOMATE Y ACEITUNAS)	LENTEJAS A LA RIOJANA	PATATAS CON BACALAO	ENSALADA COMPLETA
	TRASERO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	CALDERETA DE PESCADO	PISTO CON HUEVOS DUROS	ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON PURÉ DE PATATA GRATINADO (V2)	PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO	PAVO GUISADO CON MENESTRA REHOGADA	PAELLA DE CARNE CON ALCACHOFA
	YOGUR	FRUTA	YOGUR	LÁCTEO	FRUTA	YOGUR	LÁCTEO
CENA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	SOPA DE PASTA	CREMA DE GUISANTES	SOPA JULIANA CON PASTA	BRÓCOLI CON JAMÓN SERRANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PICADILLO
	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS)	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PURÉ DE ZANAHORIA	DORADA O LUBINA CON TOMATE A LA PROVENZAL	MACARRONES A LA NAPOLITANA	CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ) (V2)	REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	BOQUERONES FRITOS CASEROS CON PATATAS CON PEREJIL
	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
Kcal	1900-2100 kcal						
H. C	50-60%						
Prot	15-16% VET						
Lip	30-35% VET						

* **Postre Fruta** => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azucar).

* **Postre Lácteo** => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO

Dr. Aldin X. de la Cruz Cruz
Coleg. Num. 15/1514193

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	CALDO GALLEGO ... ALBONDIGAS A LA JARDINERA YOGUR	CAZUELA DE FIDEOS (CON CARNE) SALMÓN GRATINADO CON MUSELINA CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIAS ASADAS LÁCTEO	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON ENSALADA DE PIMIENTO MORRÓN Y CEBOLLA FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS LÁCTEO	COCIDO MADRILEÑO SEGUNDO DEL COCIDO YOGUR	ENSALADILLA CON CANGREJO CANELONES DE CARNE GRATINADOS LÁCTEO
CENA	GUISANTES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	SOPA DE VERDURAS CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE AL HORNO CON QUESO YOGUR	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	MENESTRA REHOGADA LOMO ADOBADO AL HORNO CON PATATAS DADO YOGUR	SOPA DE FIDEOS BACALAO AL PIL PIL CON ACELGAS REHOGADAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA QUICHE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO FRUTA	CREMA DE ESPINACAS MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES CON ARROZ PILAF FRUTA

Kcal	1900-2100 kcal
H. C	50-60%
Prot	15-16% VET
Lip	30-35% VET

* **Postre Fruta** => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).

* **Postre Lácteo** => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

[Firma]

DEPARTAMENTO MÉDICO

Dr. Aldin Y. de la Cruz Cruz
Coleg. Num. 15/1514193

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	LENTEJAS CON ARROZ HUEVOS DUROS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES FRUTA	MACARRONES CON CHORIZO BACALAO GRATINADO CON PATATAS PANADERAS YOGUR	REPOLLO CON BACON ESTOFADO DE AVE LÁCTEO	ALUBIAS BLANCAS CON LANGOSTINOS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CAFÉ PARIS CON PATATAS DADO AL HORNO YOGUR	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA FRITO CON PISTO MANCHEGO FRUTA	GARBANZOS CON ESPINACAS MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO YOGUR	COCTEL DE MARISCO PAELLA VALENCIANA LÁCTEO
CENA	VERDURAS AL HORNO SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE AJO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS FRUTA	CREMA DE COLIFLOR (CON QUESO) REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS CON CALABAZA AL HORNO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CURADO Y PATATA JAMÓN YORK, QUESO FRESCO Y MEMBRILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIMIENTO LÁCTEO	CREMA DE GUISANTES CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS FRUTA
Kcal	1900-2100 kcal	* Postre Fruta => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).					
H. C	50-60%	* Postre Lácteo => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofreceran los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).					
Prot	15-16% VET						
Lip	30-35% VET						
CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.							

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO

Dr. Aldin Y. de la Cruz Cruz
Coleg. Num. 15/1514193