

DOMUSVI MONT MARTÍ



Del 09/12/2019 al 15/12/2019

Otoño - Invierno 19-20

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIA 60 gr, PATATA 30 gr, CEBOLLA 25 gr, PIMIENTO VERDE 25 gr) REDONDO DE PAVO ASADO (ZANAHORIA 20 gr, CARNE DE PAVO 130 gr) CON ZANAHORIA SALTEADA (ZANAHORIA 100 gr) YOGURES	ARROZ CON VERDURAS (ARROZ 30 gr, ARROZ VAPORIZADO 30 gr, TOMATE 30 gr, CHAMPIÑON 30 gr, PIMIENTO ROJO 20 gr) POLLO ASADO (CARNE DE POLLO 250 gr) CON CHAMPIÑONES (CHAMPIÑON 53 gr, ACEITE DE GIRASOL 20 gr) FLAN DE VAINILLA	PATATAS GUIADAS (PATATA 200 gr, CARNE DE CERDO 30 gr, GUISANTES 25 gr, ACEITE DE GIRASOL 20 gr, TOMATE FRITO 20 gr) ABADEJO AL HORNO (ABADEJO 140 gr) CALABACIN SALTEADO (CALABACIN 125 gr) FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS (LENTEJAS 50 gr, ZANAHORIA 25 gr, TOMATE 20 gr) CARNE DE CERDO ESTOFADA (CARNE DE CERDO 150 gr) CON VERDURITAS SALTEADAS (MENESTRA DE VERDURAS 100 gr) NATILLAS DE CHOCOLATE	PURRUSALDA (PATATA 200 gr, PUERRO 50 gr, ABADEJO 30 gr) HAMBURGUESA DE TERNERA (HAMBURGUESA VACUNO 80 gr, ACEITE DE GIRASOL 15 gr) CON PISTO (PISTO 100 gr, TOMATE FRITO 52 gr) YOGURES	BROCOLI SALTEADO CON JAMON (BROCOLI 250 gr, FIAMBRE 15 gr) CINTA DE LOMO EN SALSA DE VINO BLANCO (LOMO DE CERDO 140 gr, CEBOLLA 20 gr, VINO BLANCO 15 gr) CON PATATA DADO (PATATA 150 gr, ACEITE DE GIRASOL 12 gr) FLAN DE VAINILLA	FIDEUA (PASTA 60 gr, PREPARADO SOPA PESCADO 60 gr, PIMIENTO ROJO 25 gr, CEBOLLA 20 gr) PASTEL DE SALMÓN (SALMON 50 gr, LECHE SEMIDESNATADA 60 gr, CLARA DE HUEVO 20 gr, ZANAHORIA 20 gr, HUEVO 20 gr) CON LECHUGA Y ZANAHORIA (LECHUGA ICEBERG 60 gr, ZANAHORIA 15 gr) PROFITEROLES YOGURES
Cena	SOPA CASTELLANA (TOMATE 20 gr, HUEVO 20 gr, PAN 11 gr) TORTILLA DE CALABACIN (CALABACIN 50 gr, HUEVO 70 gr, CLARA DE HUEVO 60 gr) CON TOMATE NATURAL (TOMATE 70 gr) FRUTA	TRICOLOR DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, coliflor) (COLIFLOR 60 gr, JUDIAS 60 gr, ZANAHORIA 60 gr) PESCADO DEL DIA (SALMON 200 gr) CON PATATA HERVIDA (PATATA 80 gr) FRUTA	CREMA DE PUERROS (PUERRO 25 gr, PATATA 100 gr, HARINA 30 gr, CEBOLLA 20 gr, ACEITE DE GIRASOL 15 gr) CROQUETAS DE JAMÓN (CROQUETA JAMON 120 gr, ACEITE DE GIRASOL 15 gr) CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) (LECHUGA ICEBERG 30 gr, TOMATE 20 gr) YOGURES	SOPA DE PASTA (PASTA 30 gr, HUESOS DE AÑOJO 100 gr, CARCASA DE POLLO 50 gr, CEBOLLA 20 gr, ZANAHORIA 20 gr) MERLUZA AL PAPILOTE (MERLUZA 130 gr, PATATA 50 gr, PIMIENTO ROJO 20 gr, CEBOLLA 20 gr) CALABACIN SALTEADO (CALABACIN 125 gr) PIÑA EN SU JUGO	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL (ZANAHORIA 100 gr, PATATA 100 gr, LECHE SEMIDESNATADA 30 gr, PUERRO 25 gr) TORTILLA DE JAMÓN (CLARA DE HUEVO 60 gr, HUEVO 70 gr) CON ZANAHORIA SALTEADA (ZANAHORIA 100 gr) FRUTA	SOPA DE SEMOLA (SEMOLA TRIGO 25 gr, HUESOS DE AÑOJO 50 gr, CARCASA DE POLLO 50 gr) RAPE AL HORNO (RAPE 250 gr, CEBOLLA 20 gr) CON GUISANTES SALTEADOS (GUISANTES 120 gr) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN 120 gr, PATATA 70 gr, LECHE SEMIDESNATADA 50 gr) PAN CON TOMATE Y JAMÓN (TOMATE 50 gr, PAN 60 gr, JAMON DE CERDO SERRANO 30 gr) FRUTA DE TEMPORADA
	Energía (Kcal,) 1.932 Kcal Proteínas (g.) P: 107 H.Carbono(g.) HC: 224 Lípidos (g.) L: 59	2.738 Kcal P: 122 HC: 265 L: 126	2.566 Kcal P: 88 HC: 290 L: 112	2.164 Kcal P: 108 HC: 262 L: 69	2.140 Kcal P: 89 HC: 247 L: 82	2.156 Kcal P: 106 HC: 265 L: 66	2.224 Kcal P: 91 HC: 296 L: 68

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL