

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS CREMA BILBAÍNA PASTEL DE SALMÓN CALLOS A LA MADRILEÑA GU LECHUGA CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS CREMA DE LEGUMBRE JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO BOQUERONES FRITOS CON ESCALIBADA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO GALLEGO PATATAS A LA IMPORTANCIA ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS TIRITAS DE MERLUZA AL LIMON CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO MACARRONES CON CHORIZO COCIDO COMPLETO FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES PERA EN ALMIBAR	BROCOLI CON AJITOS PARRILLADA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO ROLLO DE CARNE CON ACEITUNAS (ternera) CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS ARROZ CON SETAS BACALAO CON TOMATE ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	TOMATES RELLENOS DE VERDURAS ENSALADA MIXTA CANELONES (CARNE) ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA HERVIDA YOGURES TARTA DE QUESO CASERA
Cena	SOPA CASTELLANA CREMA DE CHAMPIÑÓN TORTILLA DE PATATAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO YOGURES	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS SOPA DE AVE CON TAPIOCA HALIBUT AL HORNO JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO CON ARROZ BLANCO NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE PASTA CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA DE CEBOLLA FILETE DE MERLUZA AL AJILLO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) SOPA DE PESCADO PESCADO FRESCO DEL DÍA TORTILLA PAISANA CON TOMATE ALIÑADO YOGURES	SOPA DE ARROZ CREMA DE BERENJENA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE ROLLITOS DE JAMON RELLENOS DE ENSALADILLA CON ENSALADA MIXTA YOGURES	CREMA DE GUISANTES NATURAL SOPA DE AJO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS HALIBUT EN SALSA CON PIMIENTO ROJO FLAN	SOPA DE LLUVIA CREMA MARISCO CROQUETAS DE POLLO FOGONERO AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.036 Kcal	2.321 Kcal	2.228 Kcal	2.394 Kcal	2.040 Kcal	2.123 Kcal	2.248 Kcal
Proteínas (g.)	P: 87	P: 110	P: 103	P: 113	P: 95	P: 104	P: 87
H.Carbono(g.)	HC: 242	HC: 301	HC: 275	HC: 279	HC: 221	HC: 279	HC: 285
Lípidos (g.)	L: 74	L: 68	L: 71	L: 86	L: 81	L: 60	L: 80

Nota:

NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL**

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ARROZ MILANESA ESPAGUETIS A LA CARBONARA TRASERO DE POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS FILETE DE SARDINA REBOZADA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	SOPA DE COCIDO PORRUSALDA COCIDO COMPLETO CAELLA HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON CEBOLLA ASADA Y TOMATE AL HORNO FLAN	FIDEUA DE VERDURAS JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS SALMON AL HORNO RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON CEBOLLA CARAMELIZADA YOGURES	COLIFLOR REHOGADA CON PIMENTON CREMA DE PUERRO NATURAL HUEVOS FRITOS CON CHORIZO HALIBUT EN SALSA VERDE CON PATATAS FRITAS YOGURES	POTAJE DE ALUBIAS PAELLA VALENCIANA PESCADO FRESCO DEL DÍA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR	PATATAS A LA MARINERA LENTEJAS CON ARROZ HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO PASTEL DE MERLUZA CON CHAMPIÑONES NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) GUISANTES CON JAMÓN GARBANZOS CON CALLOS LACÓN CON CACHELOS FRUTA DE TEMPORADA BISCUIT DE VAINILLA
Cena	BERENJENA GRATINADA SOPA DE PASTA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO REVUELTO DE JAMON Y PIMIENTOS CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CEBOLLA SOPA HORTELANA TORTILLA DE QUESO ROTTI DE PAVO EN SALSA GU CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS CASERAS CON PATATA SOPA CASTELLANA EMPANADA HOJALDRADA DE JAMON Y QUESO VENTRESCAS DE MERLUZA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ARROZ CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) ABADEJO EN SALSA MARINERA CINTA DE LOMO ASADA EN SALSA DE VINO BLANCO CON CEBOLLA ASADA Y TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AJO CREMA DE CALABAZA NATURAL EMPANADILLAS DE ATÚN TIRITAS DE MERLUZA AL LIMON CON LECHUGA Y OLIVAS YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SOPA DE PICADILLO PLATJA AL HORNO TORTILLA DE ATUN MENESTRA DE VERDURA REHOGADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS CREMA DE CALABACÍN FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA MEDITERRANEA BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal,) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.521 Kcal P: 117 HC: 278 L: 99	2.006 Kcal P: 93 HC: 229 L: 74	2.314 Kcal P: 111 HC: 256 L: 88	1.972 Kcal P: 100 HC: 224 L: 68	2.549 Kcal P: 104 HC: 274 L: 108	2.117 Kcal P: 102 HC: 259 L: 69	2.336 Kcal P: 90 HC: 292 L: 83

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

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 / Marzo / 2021 al 21 / Marzo / 2021

Otoño / Invierno 20-21

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CREMA DE CHAMPIÑON PANACHE DE VERDURAS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO REVUELTO DE MORCILLA CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO ARROZ CON TOMATE COCIDO COMPLETO BACALAO BILBAÍNA YOGURES	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FOGONERO A LA PLANCHA ROTTI DE PAVO EN SALSA CON CHAMPIÑONES YOGURES	ARROZ CON VERDURAS ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TRASERO DE POLLO ASADO AL LIMÓN ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN	BROCOLI Y COLIFLOR REHOGADO SOPA DE VERDURAS PESCADO FRESCO DEL DÍA CANELONES (CARNE) CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS CON BECHAMEL GRATINADAS MACARRONES CON PISTO ALBONDIGAS CON SALSA ESPAÑOLA TRASERO DE POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO POSTRE CASERO	LENTEJAS CON VERDURAS ARROZ HORTELANA CODILLO ASADO HALIBUT EN SALSA VERDE CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PUDDING
Cena	SOPA DE FIDEOS CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO TIRAS DE CALAMAR ENCEBOLLADAS CON ARROZ PILAF YOGURES	CREMA PARMENTIER SOPA MINISTRONE LOMITOS DE SARDINA A LA PLANCHA FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y JAMON SOPA DE CEBOLLA HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL GRATINADOS LOMO DE CERDO EMPANADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO NATURAL DADOS DE CALABACÍN GRATINADO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA (NO ADOBADO) REBOZADITOS DE SALMON EN SALSA DE VINO BLANCO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES SALTEADOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA, YORK, AJO Y PEREJIL SOPA DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATAS EMPANADA HOJALDRADA DE JAMON Y QUESO CON ESPARRAGO BLANCO TALLO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL SOPA DE ARROZ CROQUETAS Y EMPANADILLAS TILAPIA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA (LECHUGA, MANZANA, NARANJA) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA CUBIERTA CREMA REINA DE AVE CAELLA EN ADOBO REVUELTO DE HONGOS CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.080 Kcal P: 97 HC: 256 L: 70	2.170 Kcal P: 103 HC: 274 L: 66	2.047 Kcal P: 95 HC: 247 L: 69	2.412 Kcal P: 126 HC: 277 L: 82	2.162 Kcal P: 92 HC: 262 L: 76	2.481 Kcal P: 108 HC: 284 L: 94	2.939 Kcal P: 132 HC: 292 L: 133

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

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

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	MACARRONES MARGARITA ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CALAMARES GUIADOS TORTILLA FRANCESA DE ESPÁRRAGOS CON CEBOLLA ASADA YOGURES	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO ESTOFADO PLATJA AL HORNO CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS FIDEUA DE PESCADO PESCADO FRESCO DEL DÍA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	REPOLLO AJO ARRIERO TOMATES RELLENOS DE VERDURAS HUEVOS FRITOS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA VERDE VENTRESCAS DE MERLUZA AL AJILLO GU CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS CODITOS CON CHAMPIÑONES Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO GUIADO CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO CON COLIFLOR CON AJADA YOGURES	SOPA DE COCIDO ESPÁRRAGOS CON MAHONESA COCIDO COMPLETO ABADEJO EN ADOBO CON PATATA ASADA TARTA DE MANZANA AZCARAY MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES
Cena	SOPA DE ESTRELLAS GUISANTES CON ZANAHORIAS MAZA ASADA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) SOPA DE PICADILLO FILETE DE SARDINA REBOZADA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO YOGURES	SOPA DE ARROZ BERENJENA GRATINADA CROQUETAS DE JAMÓN FILETE DE ABADEJO ENCEBOLLADO CON TOMATE PROVENZAL MANZANA ASADA	SOPA DE PASTA CREMA DE PUERRO NATURAL EMPANADA DE ATUN FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO GU LECHUGA CON ZANAHORIAS Y ACEITUNAS FLAN	CREMA DE CHAMPIÑON SOPA DE AJO HALIBUT EN SALSA ROTTI DE PAVO EN SALSA CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ YOGURES	SOPA HORTELANA CREMA DE TOMATE PAPILLOTE DE MERLUZA (25 G) Y SALMÓN (25 G) CON SALSA TARTARA TORTILLA DE CALABACIN CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL ACELGAS CASERAS CON PATATA TORTILLA DE JAMÓN REDONDO DE PAVO ASADO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.161 Kcal	2.163 Kcal	2.066 Kcal	2.160 Kcal	2.102 Kcal	2.271 Kcal	2.499 Kcal
Proteínas (g.)	P: 102	P: 112	P: 93	P: 85	P: 100	P: 90	P: 91
H.Carbono(g.)	HC: 263	HC: 246	HC: 263	HC: 261	HC: 261	HC: 271	HC: 292
Lípidos (g.)	L: 70	L: 75	L: 65	L: 80	L: 65	L: 84	L: 101

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

Del 29 / Marzo / 2021 al 04 /Abril / 2021

Otoño / Invierno 20-21

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	BROCOLI REHOGADO ARROZ CON POLLO RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA ABADEJO AL HORNO CON ENCEBOLLADO FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA TRASERO DE POLLO ASADO AL LIMÓN ESCALOPINES DE CERDO ENCEBOLLADOS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON ARROZ PATATAS CON BECHAMEL GRATINADAS TAQUITOS DE ATUN CON TOMATE TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS MENESTRA DE VERDURA REHOGADA YOGURES	COLIFLOR AL AJO ARRIERO FIDEUA DE VERDURAS CABECERO DE LOMO ASADO CAELLA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES YOGURES	ARROZ NEGRO CON CALAMARES GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS PESCADO FRESCO DEL DÍA ROTTI DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS CODITOS CON PISTO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA (NO ADOBADO) PESCADO EN ADOBO CON LECHUGA Y OLIVAS YOGURES	PATATAS EN SALSA VERDE PAELLA VALENCIANA BACALAO ORLY JAMONCITOS DE POLLO GUISADO CON VERDURAS GU LECHUGA CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA POSTRE CASERO
Cena	PANACHE DE VERDURAS SOPA DE PESCADO TILAPIA EN SALSA VERDE CROQUETAS Y EMPANADILLAS GU CALABACIN SALTEADO NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE LETRAS CREMA REINA TORTILLA DE QUESO QUICHE DE VERDURAS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) EMPANADA HOJALDRADA DE JAMON Y QUESO VENTRESCAS DE MERLUZA A LA MADRILEÑA CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR	SOPA DE PICADILLO CREMA DE ZANAHORIA NATURAL HUEVOS RELLENOS DE ATUN SANDWICH CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN NATURAL SOPA DE LLUVIA FILETE DE CONTRAMUSLO POLLO EMPANADO CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) SOPA HORTELANA ABADEJO EN SALSA MARINERA TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	ACELGAS CASERAS CON PATATA SOPA DE ESTRELLAS EMPANADA DE CARNE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON CALABACÍN AL HORNO YOGURES
Energía (Kcal.)	2.251 Kcal	2.513 Kcal	2.466 Kcal	2.521 Kcal	2.145 Kcal	2.076 Kcal	2.635 Kcal
Proteínas (g.)	P: 97	P: 116	P: 112	P: 104	P: 89	P: 103	P: 114
H.Carbono(g.)	HC: 272	HC: 264	HC: 293	HC: 258	HC: 253	HC: 258	HC: 331
Lípidos (g.)	L: 78	L: 102	L: 87	L: 112	L: 80	L: 61	L: 89

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