

Del 01/03/2025 al 02/03/2025

INVIERNO 2025

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida						LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO YOGUR	MEJILLONES A LA MARINERA PAELLA VALENCIANA LÁCTEO
Cena						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
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)				2.056 Kcal P: 102 HC: 216 L: 82	2.310 Kcal P: 119 HC: 259 L: 82	2.708 Kcal P: 109 HC: 305 L: 110	2.510 Kcal P: 99 HC: 299 L: 95

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 03/03/2025 al 09/03/2025

INVIERNO 2025

S 1	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	ENSALADA MURCIANA 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 GUISANTES 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	ACELGAS CON PATATAS CALDOSAS TORTILLA DE CEBOLLA Y PIMIENTO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
Energía (Kcal.)	2.141 Kcal	2.206 Kcal	2.394 Kcal	2.285 Kcal	2.489 Kcal	2.102 Kcal	2.489 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 101	P: 108	P: 102	P: 113	P: 90	P: 97
H.Carbono(g.)	HC: 253	HC: 265	HC: 273	HC: 249	HC: 264	HC: 271	HC: 313
Lípidos (g.)	L: 72	L: 76	L: 90	L: 90	L: 103	L: 65	L: 88

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 con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

Del 10/03/2025 al 16/03/2025

INVIERNO 2025

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS ... ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE QUESO CON ARROZ AL CURRY 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	GARBANZOS CON CALLOS PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA YOGUR	FIDEUÁ CARRILLERAS DE CERDO ESTOFADAS YOGUR	ENSALADA GRIEGA PAELLA MIXTA LÁCTEO
Cena	VERDURAS AL HORNO CON PATATAS REVUELTO DE HUEVO CON ESPARRAGOS TRIGUEROS YOGUR	CONSOMÉ PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS LÁCTEO	ACELGAS A LA GALLEGA 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
Energía (Kcal.)	2.048 Kcal	2.385 Kcal	2.016 Kcal	2.145 Kcal	2.281 Kcal	2.277 Kcal	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:



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 17/03/2025 al 23/03/2025

INVIERNO 2025

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR	PASTEL DE BERENJENA CALDERETA DE PESCADO FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS HUEVOS AL HORNO CON PISTO YOGUR	MACARRONES A LA NAPOLITANA ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON PURÉ DE PATATA GRATINADO (V2) LÁCTEO	LENTEJAS A LA RIOJANA PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA	MARMITAKO PAVO GUISADO CON MENESTRA REHOGADA YOGUR	ENSALADA COMPLETA PAELLA DE CARNE CON ALCACHOFA LÁCTEO
Cena	JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS) FRUTA	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PURÉ DE ZANAHORIA YOGUR	CREMA DE GUISANTES BACALAO A LA BILBAÍNA CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA	SOPA JULIANA CON PASTA EMPANADA CON ENSALADA (TOMATE Y ACEITUNAS) FRUTA	BRÓCOLI CON JAMÓN SERRANO CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ) (V2) YOGUR	CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA	SOPA DE PICADILLO BOQUERONES FRITOS CASEROS CON PATATAS CON PEREJIL FRUTA
Energía (Kcal.)	2.122 Kcal	2.103 Kcal	2.201 Kcal	2.251 Kcal	2.348 Kcal	2.332 Kcal	2.742Kcal
Proteínas (g.)	P: 96	P: 81	P: 96	P: 102	P: 111	P: 107	P: 104
H.Carbono(g.)	HC: 250	HC: 278	HC: 256	HC: 263	HC: 268	HC: 272	HC: 342
Lípidos (g.)	L: 76	L: 69	L: 82	L: 83	L: 86	L: 83	L: 101

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 con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.

Del 24/03/2025 al 30/03/2025

INVIERNO 2025

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 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 PINTAS CON ARROZ 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	ENTREMESES CANELONES DE CARNE GRATINADOS LÁCTEO
Cena	ESPINACAS CON PATATAS CALDOSAS 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 GUISANTES MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES CON ARROZ PILAF FRUTA
Energía (Kcal.)	2.092 Kcal	2.406 Kcal	2.276 Kcal	2.056 Kcal	2.310 Kcal		
Proteínas (g.)	P: 91	P: 116	P: 108	P: 102	P: 119		
H.Carbono(g.)	HC: 266	HC: 263	HC: 260	HC: 216	HC: 259		
Lípidos (g.)	L: 67	L: 93	L: 82	L: 82	L: 82		

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

FIRMA CENTRO:

FIRMA DIETISTA:




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

Del 31/03/2025

INVIERNO 2025

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	ALUBIAS BLANCAS CON LANGOSTINOS ... HUEVOS DUROS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES FRUTA						
Cena	VERDURAS AL HORNO SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS YOGUR						

Energía (Kcal,) 2.056 Kcal
 Proteínas (g.) P: 102
 H.Carbono(g.) HC: 216
 Lípidos (g.) L: 82

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.