

Del 28/12/2020 al 3/1/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	CREMA DE CHAMPIÑÓN CAELLA EN SALSA VERDE CON JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	CODITOS CON TOMATE GRATINADOS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS CON PATATA DADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS PESCADO FRESCO DEL DÍA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PESCADO CARRILLERA ASADA CON PATATA ASADA Y ENSALADA TROPICAL TARTA DE MANZANA SURTIDO NAVIDEÑO	POTAJE DE GARBANZOS VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CASERAS MAZA ASADA CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA DE TEMPORADA POSTRE CASERO
Cena	SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATA ASADA YOGURES	CREMA PARMENTIER EMPANADA DE ATUN CON SAMFAINA YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL GRATINADOS CON TOMATE AL HORNO YOGURES	ALMEJAS A LA MARINERA CORDERO ASADO CON REDUCCION DE MODENA, TOMATE CHERRY Y PATATA PERAS AL VINO UVAS DE LA SUERTE SURTIDO NAVIDEÑO	SOPA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON ESPARRAGO BLANCO TALLO HELADO TARRINA	CREMA DE CALABAZA NATURAL SAN JACOBO CASERO CON TOMATE ALIÑADO PUDDING	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA ASADA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
Energía (Kcal.)	2.112 Kcal	2.417 Kcal	2.538 Kcal	2.222 Kcal	2.126 Kcal	2.426 Kcal	2.574 Kcal
Proteínas (g.)	P: 114	P: 95	P: 113	P: 100	P: 89	P: 107	P: 118
H. Carbono (g.)	HC: 257	HC: 292	HC: 280	HC: 285	HC: 248	HC: 300	HC: 295
Lípidos (g.)	L: 64	L: 90	L: 101	L: 71	L: 79	L: 80	L: 95

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

FIRMA CENTRO:

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

FIRMA DIETISTA:

Del 4/1/2021 al 10/1/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	SOPA DE CALDO GALLEGO COSTILLA DE CERDO ASADA CON VERDURAS CON VERDURITAS SALTEADAS HELADO TARRINA	ESPAGUETIS NAPOLITANA ROTTI DE PAVO ASADO CON PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	MEJILLONES A LA VINAGRETA CONEJO ASADO CON PIMIENTOS Y PATATAS ROSCON DE REYES SURTIDO NAVIDEÑO	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRANKFURT CON ARROZ CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	REPOLLO CON PATATAS TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS HELADO TARRINA	PAELLA VALENCIANA FILETE DE CONTRAMUSLO EN SALSA DE COMINO CON COLIFLOR CON AJADA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA TARTA DE MANZANA AZCARAY
Cena	SOPA DE ESTRELLAS PIZZA DE ATUN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) FILETE DE CAELLA EN SALSA CON CEBOLLA Y PIMIENTO CON PATATA HERVIDA YOGURES	SOPA DE ARROZ CABECERO DE LOMO ASADO CON ZANAHORIA AL HORNO MANZANA ASADA	SOPA DE PASTA PASTEL DE BACALAO CON JUDÍAS VERDES FLAN	CREMA DE CEBOLLA SANDWICH MIXTO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA HORTELANA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA ASADA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL TORTILLA DE JAMÓN CON GUISANTES SALTEADOS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	3.029 Kcal P: 136 HC: 285 L: 142	2.155 Kcal P: 104 HC: 278 L: 64	2.166 Kcal P: 104 HC: 228 L: 86	2.130 Kcal P: 88 HC: 267 L: 75	2.424 Kcal P: 110 HC: 265 L: 94	2.282 Kcal P: 113 HC: 272 L: 77	2.721 Kcal P: 104 HC: 317 L: 109

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

Del 11/1/2021 al 17/1/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y JAMON ALBONDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CARBONARA TRASERO DE POLLO GUISADO CON ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS REDONDO DE PAVO ASADO GU CALABACIN SALTEADO ARROZ CON LECHE	SOPA DE CALDO GALLEGO CABECERO DE LOMO ASADO CON PATATA PANADERA MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO DEL DIA CON VERDURITAS SALTEADAS HELADO TARRINA	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	GARBANZOS CON CALLOS SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA POSTRE CASERO
Cena	SOPA DE AJO FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA PANADERA NATILLAS DE VAINILLA	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HUEVOS RELLENOS DE ATUN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA A LA NARANJA LOMITOS DE SARDINA A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AVE Y FIDEO REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ YOGURES	CREMA DE JUDÍAS VERDES JAMONCITOS DE POLLO ASADOS GU PATATAS A LO POBRE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PICADILLO ABADEJO AL HORNO CON TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO PERA EN ALMIBAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.112 Kcal P: 99 HC: 241 L: 76	2.766 Kcal P: 132 HC: 254 L: 130	2.186 Kcal P: 99 HC: 275 L: 68	2.432 Kcal P: 111 HC: 276 L: 91	2.081 Kcal P: 98 HC: 237 L: 73	2.147 Kcal P: 107 HC: 286 L: 58	2.447 Kcal P: 99 HC: 306 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 18/1/2021 al 24/1/2021

Otoño / Invierno 20-21

S 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	REPOLLO CON PATATAS LASAÑA DE CARNE CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACIN SALMON A LA PLANCHA CON VERDURITAS CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO GALLEGO AGUJA DE CERDO ASADA EN SU JUGO CON PIMIENTO ROJO PUDDING	POTAJE DE GARBANZOS PESCADO FRESCO DEL DÍA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PERA EN ALMIBAR	ESPINACAS A LA CREMA HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS HELADO TARRINA	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTOS MORRONES FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA VALENCIANA ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS CON VERDURA: CALABACÍN, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA TARTA DE QUESO CASERA
Cena	SOPA CASTELLANA ANILLA CALAMAR ROMANA CON LECHUGA Y PEPINO YOGURES	JUDIAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO CON VERDURAS NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE CEBOLLA SAN JACOBO CASERO CON TOMATE Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) TRASERO DE POLLO ASADO CON PATATA HERVIDA YOGURES	CREMA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON ENSALADA FRESCA (LECHUGA, MANZANA, NARANJA) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE LLUVIA MAGRO EN SALSA DE MANZANA CON ZANAHORIA SALTEADA NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE	CREMA DE GUISANTES NATURAL SARDINAS EN ACEITE CON TOMATE AL HORNO YOGURES
Energía (Kcal.)	1.858 Kcal	2.286 Kcal	2.648 Kcal	2.433 Kcal	2.277 Kcal	2.209 Kcal	2.612 Kcal
Proteínas (g.)	P: 67	P: 107	P: 118	P: 133	P: 94	P: 124	P: 125
H. Carbono (g.)	HC: 232	HC: 271	HC: 302	HC: 253	HC: 260	HC: 277	HC: 281
Lípidos (g.)	L: 67	L: 78	L: 99	L: 92	L: 90	L: 60	L: 104

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

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	FIDEUA DE VERDURAS REBOZADITOS DE SALMON CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS ABADEJO A LA GALLEGA FLAN	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO GUISADO CON LECHUGA Y PIÑA FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR REHOGADA CON PIMENTON HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	POTE DE BERZAS PESCADO FRESCO DEL DIA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON ATUN JARRETE DE TERNERA GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ CON LECHE	SOPA DE VERDURAS LACÓN CON CACHELOS POSTRE CASERO FRUTA DE TEMPORADA
Cena	CREMA DE CALABACÍN EMPANADA HOJALDRADA DE JAMON Y QUESO CON LECHUGA Y ZANAHORIA YOGURES	SOPA HORTELANA TORTILLA FRANCESA CON QUESO CON PICADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE BERENJENA RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON PATATA AL VAPOR HELADO TARRINA	SOPA DE POLLO CINTA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON GUISANTES Y ZANAHORIA SALTEADOS YOGURES	SOPA DE AJO TRASERO DE POLLO ASADO CON PATATA HERVIDA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON LECHUGA EN JULIANA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA CON PATATA ASADA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono (g.) Lípidos (g.)	2.319 Kcal P: 101 HC: 283 L: 81	1.940 Kcal P: 85 HC: 245 L: 61	2.376 Kcal P: 112 HC: 300 L: 74	2.314 Kcal P: 100 HC: 220 L: 109	2.375 Kcal P: 135 HC: 227 L: 96	2.362 Kcal P: 85 HC: 320 L: 76	2.364 Kcal P: 96 HC: 319 L: 73

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