

S 2	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	COLIFLOR AL VAPOR ALBONDIGAS MIXTAS AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR(JUDIA VERDE,ZANAHORIA Y PATATA) FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO MANZANA ASADA SIN AZUCAR	ARROZ CON VERDURAS CABALLA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO	BROCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON PATATA AL VAPOR FRUTA	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO FILETE DE POLLO CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON ENSALADA(LECHUGA Y TOMATE) FRUTA	SOPA DE MARISCO LACON AL HORNO CON PATATA AL VAPOR YOGUR DESNATADO
Merienda							
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA AL VAPOR CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACIN REDONDO DE PAVO ASADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO	SOPA CATELLANA (DESGRASADA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CON TOMATE Y OREGANO YOGUR DESNATADO	CREMA PARMENTIER JAMON YORK, QUESO QUESO FRESCO CON LECHUGA JULIANA YOGURES DESNATADO	SOPA DE PICADILLO(DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal,)	2.261 Kcal	2.260 Kcal	2.212 Kcal	2.083 Kcal	2.443 Kcal	2.262 Kcal	2.447 Kcal
Proteínas (g.)	P: 98	P: 90	P: 99	P: 89	P: 95	P: 89	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 254	HC: 262	HC: 262	HC: 266	HC: 268	HC: 254	HC: 286
Lípidos (g.)	L: 89	L: 88	L: 80	L: 69	L: 106	L: 91	L: 101

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramuces, (14) Molúscos
 Nota: Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



DIABÉTICA

SEPTIEMBRE 2024

S 3	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (DESGRASADAS) ALBONDIGAS MIXTAS AL HORNO FRUTA	FIDEUA DE VERDURAS PESCADO AL HORNO CON TOMATE CONCASSE FRUTA	PATATAS A LA MARINERA HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS VERDES FRUTA	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS PESCADO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	SOPA DE AJO (DESGRASADA) MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA	ESPINACAS CON PATATAS MORCILLLO EN SU JUGO CON VERDURITAS FRUTA	PAELLA DE CARNE(80G) FOGONERO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO
Merienda							
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA(LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO	CREMA PARMENTIER JAMON YORK Y QUESO FRESCO YOGUR DESNATADO	SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA AL VAPOR YOGUR DESNATADO	BROCOLI CON PATATAS TORTILLA FRANCESA YOGUR DESNATADO	PISTO DE CALABACIN LOMITO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON TOMATE ASADO MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal,)	2.405 Kcal	2.319 Kcal	2.274 Kcal	2.189 Kcal	2.215 Kcal	2.275 Kcal	2.057 Kcal
Proteínas (g.)	P: 89	P: 98	P: 96	P: 103	P: 84	P: 88	P: 71
H.Carbono(g.)	HC: 252	HC: 254	HC: 291	HC: 262	HC: 282	HC: 263	HC: 272
Lípidos (g.)	L: 108	L: 96	L: 78	L: 73	L: 78	L: 91	L: 71

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramuces, (14) Moluscos
Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nota:

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



DIABÉTICA

SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2024

S 4	Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TILAPIA A LA DONOSTIARRA CON CHAMPIÑON AL TOMILLO FRUTA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO PESCADO AL HORNO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA	PATATAS A LA MARINERA MAGRO DE CERDO EN SU JUGO FRUTA	JUDIAS BLANCAS (DESGRASADAS) BACALAO AL HORNO FRUTA	PAELLA DE CARNE(80G) FILETE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS YOGUR DESNATADO
Merienda							
Cena	ACELGAS CON PATATAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALDADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA NATURAL LACON (SIN PATATA) CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES SALTADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL CAZON AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	SOPA DE AJO (DESGRASADA) HALIBUT AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	GUISANTES CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR DESNATADO	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal,)	2.280 Kcal	2.037 Kcal	2.462 Kcal	2.043 Kcal	2.390 Kcal	2.226 Kcal	2.275 Kcal
Proteínas (g.)	P: 111	P: 81	P: 112	P: 84	P: 91	P: 81	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 254	HC: 242	HC: 278	HC: 239	HC: 275	HC: 294	HC: 255
Lípidos (g.)	L: 84	L: 77	L: 91	L: 79	L: 96	L: 76	L: 96

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramuces, (14) Moluscos
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 5	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	ESPIRALES CON ACEITE Y ESPINACAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO(SIN TOMATE) FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO ASADA A LA PLANCHA GU LECHUGA Y TOMATE FRUTA	SOPA DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FRUTA	ARROZ CON ACELGAS ROTI DE PAVO ASADO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA,POLLO, MORCILLO FRUTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON VERDURAS FRUTA	PORRUSALDA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON VERDURAS SALTEADAS YOGUR DESNATADO
Merienda							
Cena	ACELGAS CON PATATA JAMON YORK Y QUESO FRESCO CON ARROZ PILAF YOGUR DESNATADO	SOPA DE POLLO CON FIDEO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACIN CON GUISANTES SALTEADOS YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACIN NATURAL CON PICATOSTES ABADEJO AL HORNO CON PISTO YOGUR DESNATADO	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ARROZ AROMATICO YOGUR DESNATADO	SOPA DE FIDEOS JAMON YORK, QUESO FRESCO MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.)	2.352 Kcal	2.451 Kcal	2.105 Kcal	2.269 Kcal	2.735 Kcal	2.189 Kcal	2.176 Kcal
Proteínas (g.)	P: 70	P: 94	P: 99	P: 78	P: 131	P: 89	P: 102
H.Carbono(g.)	HC: 293	HC: 286	HC: 224	HC: 283	HC: 262	HC: 275	HC: 231
Lípidos (g.)	L: 96	L: 98	L: 84	L: 85	L: 123	L: 77	L: 90

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramucos, (14) Molúscos
 Nota: Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022



S 1	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18	Sábado 19	Domingo 20
Desayuno	CAFE CON LECHE O ZUMO CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA O MANTEQUILLA						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALDA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS BERENJENA RELLENA FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BACALADITOS AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, REPOLLO, ZAHAHORIA, PATATA, POLLO, MORCILLO FRUTA	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS FRUTA	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CON PATATA ASADA FRUTA	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS FOGONERO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO (SACARINA)
Merienda							
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y OREGANO YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTON TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y CEBOLLA) YOGUR DESNATADO	ESPINACAS CON PATATA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO YOGUR DESNATADO	CREMA DE VERDURAS NATURAL F. DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADAJE AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PROVENZAL YOGUR DESNATADO	SOPA DE POLLO LACON (SIN PATATA) CON LECHUGA Y MAIZ MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.)	2.041 Kcal	2.544 Kcal	2.376 Kcal	2.210 Kcal	2.294 Kcal	2.205 Kcal	2.348 Kcal
Proteínas (g.)	P: 80	P: 115	P: 89	P: 80	P: 122	P: 95	P: 71
H.Carbono(g.)	HC: 246	HC: 263	HC: 288	HC: 254	HC: 263	HC: 249	HC: 302
Lípidos (g.)	L: 76	L: 109	L: 90	L: 93	L: 77	L: 87	L: 91

Nota: (1) Gluten, (2) Crustáceos, (3) Huevo, (4) Pescado, (5) Cacahuets, (6) Soja, (7) Leche y derivados, (8) Frutos de Cáscara, (9) Apio y derivados, (10) Mostaza, (11) Granos de Sésamo, (12) Dióxido de Azufre y Sulfitos, (13) Altramuces, (14) Molúscos
 Nota: Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021/2022

