



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

Noviembre 2024

\$ 1

Lunes 18

Martes 19

Miércoles 20

Jueves 21

Viernes 22

Sábado 23

Domingo 24

BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA

Desayuno

Comida

Cena

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA  
CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)  
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS RIOJANA  
BERENJENA RELLENA DE CARNE  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CAMPERO  
LIRIOS A LA ANDALUZA  
CON VERDURITAS SALTEADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS FRITOS  
CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS  
SALTEADO  
FRUTA DE TEMPORADA

BROCOLI REHOGADO  
RAGOUT DE CERDO AL AJILLO  
CON PATATAS GAJO FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS PINTAS CON PATATAS  
LOMO DE FOGONERO  
GRATINADO CON ALI OLI  
CON LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE CASERO

SOPA JULIANA  
HUEVOS AURORA  
CON TOMATE Y ORÉGANO  
YOGURES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TILAPIA AL HORNO  
CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)  
YOGURES

ESPINACAS A LA CREMA  
SALCHICHAS AL VINO  
CON TOMATE ASADO  
YOGURES

CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante)  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO  
CON ZANAHORIA SALTEADA  
YOGURES

ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS  
ABADEJO EN SALSA VERDE  
CON PATATA PANADERA  
YOGURES

CREMA DE CALABACÍN NATURAL  
TORTILLA ESPAÑOLA  
CON TOMATE PROVENZAL  
YOGURES

SOPA DE POLLO CON FIDEO  
LACÓN CON CACHELOS  
CON LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

Energía (Kcal.)  
Proteínas (g.)  
H.Carbono(g.)  
Lípidos (g.)

2.246 Kcal  
P: 99  
HC: 240  
L: 93

1.980 Kcal  
P: 78  
HC: 228  
L: 76

2.562 Kcal  
P: 99  
HC: 259  
L: 120

2.614 Kcal  
P: 115  
HC: 287  
L: 103

2.151 Kcal  
P: 92  
HC: 257  
L: 79

2.249 Kcal  
P: 96  
HC: 239  
L: 94

2.205 Kcal  
P: 105  
HC: 267  
L: 71

Nota:

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**

*medirest*  
879528

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



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

Noviembre/Diciembre 2024

S 2

Lunes 25

Martes 26

Miércoles 27

Jueves 28

Viernes 29

Sábado 30

Domingo 1

Desayuno

BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA

Comida

COLIFLOR CON BECHAMEL  
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE  
CON VERDURITAS SALTEADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS ESTOFADAS  
DADOS DE BACALAO REBOZADOS  
CON PATATA AL AJILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS  
JAMONCITOS DE POLLO CON Salsa DE MOSTAZA  
CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CALDOSO CON CERDO Y PIMIENTOS  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
CON LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA DE TEMPORADA

BRÓCOLI AL AJO ARRIERO  
ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE  
CON PATATA AL VAPOR  
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS  
ALITAS DE POLLO HORNO  
CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE MARISCO  
LACON COCIDO A LA GALLEGA  
ARROZ CON LECHE

Cena

SOPA DE PASTA  
FILETE DE MERLUZA EN Salsa VERDE  
CON ZANAHORIA SALTEADA  
YOGURES

CREMA DE CALABACÍN  
REDONDO DE PAVO ASADO  
CON PURÉ DE PATATA  
YOGURES

SOPA CASTELLANA  
EMPANADA DE ATUN  
YOGURES

CREMA DE CALABAZA CON QUESO  
TORTILLA ESPAÑOLA  
CON SALTEADO DE VERDURAS  
YOGURES

SOPA DE LETRAS  
FOGONERO A LA ROMANA  
CON TOMATE Y ORÉGANO  
YOGURES

CREMA PARMENTIER  
JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO  
YOGURES

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA  
CON CHAMPIÑONES  
MANZANA ASADA

Energía (Kcal.)  
Proteínas (g.)  
H.Carbono(g.)  
Lípidos (g.)

2.119 Kcal  
P: 91  
HC: 232  
L: 83

2.241 Kcal  
P: 106  
HC: 279  
L: 69

2.655 Kcal  
P: 122  
HC: 255  
L: 121

2.342 Kcal  
P: 107  
HC: 281  
L: 81

1.919 Kcal  
P: 103  
HC: 225  
L: 62

2.474 Kcal  
P: 119  
HC: 270  
L: 96

2.271 Kcal  
P: 94  
HC: 278  
L: 82

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

*medirest*  
2879561

S 3	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA DE CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA CON HORTALIZAS Y POLLO RABAS DE CALAMAR EMPANADAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LA MARINERA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CON SALSA DE MARISCO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AJO RAGOUT DE CERDO A LA CORDOBESA CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	CANELONES DE ESPINACAS GRATINADOS MORCILLO DE TERNERA RIOJANO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA VALENCIANA FOGONERO A LA ROMANA POSTRE CASERO
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA ABADEJO A LA ANDALUZA CON PATATA ASADA YOGURES	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS TORTILLA DE PATATA YOGURES	SOPA CASTELLANA FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON CALABACIN SALTEADO YOGURES	CREMA PARMENTIER SAN JACOBO CON PATATA ASADA YOGURES	SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO YOGURES	BROCOLI CON PATATAS SANDWICH MIXTO CON HUEVO YOGURES	PISTO DE CALABACIN LOMITOS DE POLLO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE ASADO MANZANA ASADA
Energía (Kcal.)	2.267 Kcal	2.249 Kcal	2.215 Kcal	2.263 Kcal	1.944 Kcal	2.615 Kcal	2.297 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 78	P: 91	P: 68	P: 98	P: 126	P: 105
H. Carbono(g.)	HC: 260	HC: 267	HC: 249	HC: 299	HC: 218	HC: 266	HC: 287
Lípidos (g.)	L: 80	L: 91	L: 90	L: 80	L: 69	L: 109	L: 76

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

*medirest*  
2879568

S 4

Lunes 9

Martes 10

Miércoles 11

Jueves 12

Viernes 13

Sábado 14

Domingo 15

BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA

Desayuno

Comida

Cena

MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS  
SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON BERENJENA ASADA  
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS CON CHORIZO  
TILAPIA A LA DONOSTIARRA  
CON PATATAS AL TOMILLO  
FRUTA DE TEMPORADA

COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
BOQUERONES FRITOS  
CON CALABACIN SALTEADO  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA DE TEMPORADA

PATATAS A LA MARINERA  
ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS  
BACALAO CON TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

PAELLA VALENCIANA  
ALITAS DE POLLO AL AJILLO  
CON VERDURITAS SALTEADAS  
POSTRE CASERO

ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)  
YOGURES

CREMA DE CALABAZA CON QUESO  
LACON COCIDO A LA GALLEGA  
CON CACHELO A LA SIDRA  
YOGURES

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO  
JAMONCITOS DE POLLO CON SALSAS DE MOSTAZA  
CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)  
YOGURES

CREMA DE ZANAHORIA NATURAL  
CAZÓN AL HORNO  
CON PURÉ DE PATATA  
YOGURES

SOPA DE AJO  
HALIBUT A LA ROMANA  
CON LECHUGA Y ATÚN  
YOGURES

GUISANTES CON ZANAHORIAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
CON BERENJENA SALTEADA  
YOGURES

VICHYSOISE NATURAL  
TORTILLA ESPAÑOLA  
CON TOMATE PARRILLA  
MANZANA ASADA

Energía (Kcal.)  
Proteínas (g.)  
H. Carbono (g.)  
Lípidos (g.)

2.408 Kcal  
P: 86  
HC: 244  
L: 116

2.157 Kcal  
P: 96  
HC: 257  
L: 75

2.131 Kcal  
P: 115  
HC: 211  
L: 84

2.528 Kcal  
P: 122  
HC: 283  
L: 93

2.044 Kcal  
P: 106  
HC: 229  
L: 72

2.056 Kcal  
P: 114  
HC: 233  
L: 64

2.606 Kcal  
P: 115  
HC: 296  
L: 100

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

*medirest*  
2879828



S 5

Lunes 16

Martes 17

Miércoles 18

Jueves 19

Viernes 20

Sábado 21

Domingo 22

BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA

Desayuno

Comida

Cena

ESPIRALES NAPOLITANA  
HUEVOS FRITOS CON MORCILLA  
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS CON VERDURAS  
MAZA DE CERDO ASADA EN SU JUGO  
GU LECHUGA CON CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PESCADO  
TRASERO DE POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CALDOSO CON ACELGAS  
ROTTI DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante)  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

PORRUSALDA  
JAMONCITOS DE POLLO AL TOMILLO  
CON VERDURITAS SALTEADAS  
POSTRE CASERO

ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE Y ORÉGANO  
YOGURES

SOPA DE POLLO CON FIDEO  
EMPANADA DE ATUN  
YOGURES

JUDIAS VERDES CON PATATAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE  
YOGURES

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA  
TORTILLA DE CALABACÍN CON GUISANTES SALTEADOS  
YOGURES

CREMA DE CALABACIN NATURAL CON PICATOSTES  
ABADEJO A LA ANDALUZA CON PISTO  
YOGURES

BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO  
YOGURES

SOPA DE FIDEOS (CALDO VERDURAS)  
JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO  
MANZANA ASADA

Energía (Kcal.)  
Proteínas (g.)  
H. Carbono(g.)  
Lípidos (g.)

2.181 Kcal  
P: 70  
HC: 269  
L: 87

2.335 Kcal  
P: 108  
HC: 257  
L: 89

2.109 Kcal  
P: 96  
HC: 228  
L: 85

2.404 Kcal  
P: 118  
HC: 304  
L: 72

2.450 Kcal  
P: 119  
HC: 277  
L: 88

2.007 Kcal  
P: 100  
HC: 220  
L: 73

2.321 Kcal  
P: 103  
HC: 268  
L: 85

Nota:

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**

*menú 28-79507*

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 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	PATAÍAS RIOJANA BERENJENA RELLENA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CAMPERO LIRIOS A LA ANDALUZA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES A LA NAPOLITANA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS GAJO FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS LOMO DE FOGONERO GRATINADO CON ALI OLI CON LECHUGA Y TOMATE POSTRE CASERO
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS AURORA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	ESPINACAS A LA CREMA SALCHICHAS AL VINO CON TOMATE ASADO YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA YOGURES	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE PROVENZAL YOGURES	SOPA DE POLLO CON FIDEO LACÓN CON CACHELOS CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	2.246 Kcal	1.980 Kcal	2.562 Kcal	2.614 Kcal	2.151 Kcal	2.249 Kcal	2.205 Kcal
Proteínas (g.)	P: 99	P: 78	P: 99	P: 115	P: 92	P: 96	P: 105
H. Carbono(g.)	HC: 240	HC: 228	HC: 259	HC: 287	HC: 257	HC: 239	HC: 267
Lípidos (g.)	L: 93	L: 76	L: 120	L: 103	L: 79	L: 94	L: 71

Nota:

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**

*7meic (28-79-53)*

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



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## TURMIX

Noviembre 2024

S 1	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
Desayuno	TX LECHE, GALLETAS Y CACAO						
Comida	TURMIX DE CERDO, GARBANZOS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE POLLO CON PATATAS COMPOTA	TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON ARROZ Y ZANAHORIAS COMPOTA	TURMIX DE COCIDO COMPLETO COMPOTA	TX DE HUEVO, PASTA Y VERDURAS COMPOTA	TRITURADO DE CERDO CON VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO BLANCO, ALUBIAS Y VERDURAS TX POSTRE CASERO
Cena	TURMIX DE HUEVO, PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TX DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PATATAS, ESPINACAS Y CERDO YOGURES	TURMIX DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TX DE PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PATATAS, CALABACIN, HUEVO YOGURES	TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS COMPOTA
Energía (Kcal.)	1.811 Kcal	1.800 Kcal	1.766 Kcal	1.807 Kcal	1.779 Kcal	1.756 Kcal	1.917 Kcal
Proteínas (g.)	P: 80	P: 93	P: 94	P: 92	P: 80	P: 81	P: 98
H.Carbono(g.)	HC: 187	HC: 188	HC: 189	HC: 180	HC: 193	HC: 170	HC: 213
Lípidos (g.)	L: 76	L: 71	L: 66	L: 75	L: 71	L: 78	L: 67

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

Nota: ASEGURAR LA AUSENCIA DE GRUMOS, ESPINAS Y HEBRAS. SI ES NECESARIO PASAR CHINO, EN ÉSTE CASO, EL ENRIQUECIMIENTO CON ALBÚMINA SERÍA DE 75G, O LECHE EN POLVO 30G Y SE HARÁ DESPUÉS DEL TAMIZADO.

747  
2879568



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## TURMIX

Noviembre/Diciembre 2024

S 2	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 1
Desayuno	TX LECHE, GALLETAS Y CACAO						
Comida	TURMIX DE CERDO CON ZANAHORIA Y PATATAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO BLANCO, LENTEJAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO AZUL, PATATAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE CERDO CON ZANAHORIA Y PATATAS COMPOTA	TX DE POLLO CON PASTA Y VERDURAS COMPOTA	TRITURADO DE CERDO CON VERDURAS TURMIX DE ARROZ CON LECHE
Cena	TURMIX DE PESCADO BLANCO, PASTA Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PAVO CON PATATAS YOGURES	TX DE HUEVO, ATUN, PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PATATAS, CALABAZA Y HUEVO YOGURES	TURMIX DE PESCADO BLANCO, PASTA Y VERDURAS YOGURES	TX DE PAVO CON ARROZ Y VERDURAS YOGURES	TX DE HUEVO, PASTA Y VERDURAS TX MANZANA ASADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono (g.) Lípidos (g.)	1.915 Kcal P: 92 HC: 192 L: 82	1.719 Kcal P: 96 HC: 189 L: 57	1.793 Kcal P: 86 HC: 180 L: 77	1.802 Kcal P: 90 HC: 174 L: 79	1.915 Kcal P: 92 HC: 192 L: 82	1.767 Kcal P: 90 HC: 189 L: 68	2.024 Kcal P: 81 HC: 232 L: 80

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

Nota:

ASEGURAR LA AUSENCIA DE GRUMOS, ESPINAS Y HEBRAS. SI ES NECESARIO PASAR CHINO, EN ÉSTE CASO, EL ENRIQUECIMIENTO CON ALBÚMINA SERÍA DE 75G, O LECHE EN POLVO 30G Y SE HARÁ DESPUÉS DEL TAMIZADO.

*Handwritten signature and number: 2879568*





# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## TURMIX

Diciembre 2024

S 3	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
Desayuno	TX LECHE, GALLETAS Y CACAO						
Comida	TURMIX DE CERDO, ALUBIAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO BLANCO, PASTA Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE HUEVO, PATATAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO BLANCO, GARBANZOS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE CERDO CON ZANAHORIA Y PATATAS COMPOTA	TURMIX DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS COMPOTA	TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON ARROZ Y ZANAHORIAS TX POSTRE CASERO
Cena	TX DE PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PATATAS, ACELGAS, HUEVO Y YORK YOGURES	TURMIX DE POLLO CON GUISANTES Y VERDURAS YOGURES	TX DE PAVO CON ARROZ Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PESCADO BLANCO, ALUBIAS Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE HUEVO, YORK, PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE POLLO CON PATATAS TX MANZANA ASADA
Energía (Kcal.)	1.843 Kcal	1.811 Kcal	1.745 Kcal	1.775 Kcal	1.895 Kcal	1.952 Kcal	1.962 Kcal
Proteínas (g.)	P: 99	P: 88	P: 79	P: 96	P: 94	P: 88	P: 91
H.Carbono(g.)	HC: 185	HC: 196	HC: 179	HC: 191	HC: 181	HC: 182	HC: 228
Lípidos (g.)	L: 72	L: 71	L: 74	L: 64	L: 82	L: 92	L: 72

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

Nota:

ASEGURAR LA AUSENCIA DE GRUMOS, ESPINAS Y HEBRAS. SI ES NECESARIO PASAR CHINO, EN ÉSTE CASO, EL ENRIQUECIMIENTO CON ALBÚMINA SERÍA DE 75G, O LECHE EN POLVO 30G Y SE HARÁ DESPUÉS DEL TAMIZADO.



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## TURMIX

Diciembre 2024

S 4	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Sábado 14	Domingo 15
Desayuno				TX LECHE, GALLETAS Y CACAO			
Comida	TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO BLANCO, LENTEJAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO AZUL, PATATAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE COCIDO COMPLETO COMPOTA	TX DE CERDO CON VERDURA COMPOTA	TURMIX DE PESCADO BLANCO, ALUBIAS Y VERDURAS COMPOTA	TX DE POLLO, ARROZ Y VERDURAS TX POSTRE CASERO
Cena	TURMIX DE HUEVO, PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PATATAS, CALABAZA Y LACÓN YOGURES	TURMIX DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON CALABAZA Y ZANAHORIAS YOGURES	TURMIX DE PESCADO BLANCO, PASTA Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE CERDO CON GUISANTES Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE HUEVO, PATATAS Y VERDURAS TX MANZANA ASADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.774 Kcal P: 77 HC: 192 L: 72	1.798 Kcal P: 93 HC: 190 L: 67	1.833 Kcal P: 96 HC: 186 L: 74	1.785 Kcal P: 93 HC: 180 L: 72	1.838 Kcal P: 90 HC: 188 L: 76	1.856 Kcal P: 105 HC: 182 L: 72	1.991 Kcal P: 76 HC: 232 L: 79

Nota:

ASEGURAR LA AUSENCIA DE GRUMOS, ESPINAS Y HEBRAS. SI ES NECESARIO PASAR CHINO, EN ÉSTE CASO, EL ENRIQUECIMIENTO CON ALBÚMINA SERÍA DE 75G, O LECHE EN POLVO 30G Y SE HARÁ DESPUÉS DEL TAMIZADO.

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

*7 meses  
2879568*



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## TURMIX

Diciembre 2024

S 5	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
Desayuno	TX LECHE, GALLETAS Y CACAO						
Comida	TX DE HUEVO, PASTA Y VERDURAS COMPOTA	TX DE CERDO, LENTEJAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS COMPOTA	TX DE PAVO CON ARROZ Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE COCIDO COMPLETO COMPOTA	TURMIX DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE POLLO CON GUISANTES Y VERDURAS TX POSTRE CASERO
Cena	TURMIX DE POLLO CON PATATAS YOGURES	TX DE HUEVO, ATUN, PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TX DE CERDO CON VERDURA YOGURES	TURMIX DE PATATAS, CALABACIN, HUEVO YOGURES	TX DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS YOGURES	TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON CALABAZA Y ZANAHORIAS YOGURES	TURMIX DE HUEVO, YORK, PASTA Y VERDURAS TX MANZANA ASADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono (g.) Lípidos (g.)	1.815 Kcal P: 78 HC: 199 L: 74	1.800 Kcal P: 90 HC: 178 L: 76	1.826 Kcal P: 86 HC: 178 L: 81	1.703 Kcal P: 78 HC: 178 L: 71	1.779 Kcal P: 94 HC: 177 L: 72	1.923 Kcal P: 97 HC: 184 L: 84	2.027 Kcal P: 88 HC: 221 L: 81

Nota:

ASEGURAR LA AUSENCIA DE GRUMOS, ESPINAS Y HEBRAS. SI ES NECESARIO PASAR CHINO. EN ÉSTE CASO, EL ENRIQUECIMIENTO CON ALBÚMINA SERÍA DE 75G, O LECHE EN POLVO 30G Y SE HARÁ DESPUÉS DEL TAMIZADO.

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

*medirest*  
2879568



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## TURMIX

Diciembre 2024

S 1	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
Desayuno	TX LECHE, GALLETAS Y CACAO						
Comida	TURMIX DE CERDO, GARBANZOS Y VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE POLLO CON PATATAS COMPOTA	TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON ARROZ Y ZANAHORIAS COMPOTA	TURMIX DE COCIDO COMPLETO COMPOTA	TX DE HUEVO, PASTA Y VERDURAS COMPOTA	TRITURADO DE CERDO CON VERDURAS COMPOTA	TURMIX DE PESCADO BLANCO, ALUBIAS Y VERDURAS TX POSTRE CASERO
Cena	TURMIX DE HUEVO, PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TX DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PATATAS, ESPINACAS Y CERDO YOGURES	TURMIX DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TX DE PESCADO BLANCO CON PATATAS Y VERDURAS YOGURES	TURMIX DE PATATAS, CALABACIN, HUEVO YOGURES	TX DE CERDO CON PASTA Y VERDURAS COMPOTA
Energia (Kcal.) Proteinas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.811 Kcal P: 80 HC: 187 L: 76	1.800 Kcal P: 93 HC: 188 L: 71	1.766 Kcal P: 94 HC: 189 L: 66	1.807 Kcal P: 92 HC: 180 L: 75	1.779 Kcal P: 80 HC: 193 L: 71	1.756 Kcal P: 81 HC: 170 L: 78	1.917 Kcal P: 98 HC: 213 L: 67

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

Nota: ASEGURAR LA AUSENCIA DE GRUMOS, ESPINAS Y HEBRAS. SI ES NECESARIO PASAR CHINO. EN ÉSTE CASO, EL ENRIQUECIMIENTO CON ALBÚMINA SERÍA DE 75G, O LECHE EN POLVO 30G Y SE HARÁ DESPUÉS DEL TAMIZADO.

*medirest*  
2879568





# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## DIABÉTICA-HIPOCALÓRICA

Noviembre 2024

S 1	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAG. GALLITAS INTEGRALES S/AZ						
Desayuno							
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON BERENJENA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON CALABAZA ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON ACEITE Y ESPECIAS HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS AL TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS FOGONERO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL
Cena	SOPA JULIANA TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR NATURAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR NATURAL	CREMA DE ESPINACAS NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO YOGUR NATURAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR NATURAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR NATURAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HUEVOS REVUELTOS ( SIN LECHE) CON TOMATE PROVENZAL YOGUR NATURAL	SOPA DE POLLO CON FIDEU LACÓN CON CACHELOS CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	1.936 Kcal	1.940 Kcal	1.908 Kcal	2.134 Kcal	1.913 Kcal	1.860 Kcal	1.978 Kcal
Proteínas (g.)	P: 92	P: 103	P: 101	P: 104	P: 88	P: 96	P: 109
H. Carbono (g.)	HC: 209	HC: 204	HC: 226	HC: 247	HC: 223	HC: 191	HC: 227
Lípidos (g.)	L: 75	L: 73	L: 61	L: 73	L: 70	L: 73	L: 62

Nota:

ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS. ELIMINAR AZUCARADOS, UTILIZAR EDULCORANTE. COCINADOS SIMPLES COCIDO, PLANCHA, HERVIDO, VAPOR.

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

*7meis  
2879567*



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## DIABÉTICA-HIPOCALÓRICA

Noviembre/Diciembre 2024

S 2	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 1	
	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ							
Desayuno								
Comida	COLIFLOR CON PATATAS RAGOUT DE CERDO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS BACALADITOS AL HORNO CON CALABAZA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO SALTEADO CON DADOS DE LOMO FILETE DE CAELLA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO RAGOUT DE CERDO EN SALSA CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON ACEITE Y ESPECIAS ALITAS DE POLLO HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE MARISCO LACON COCIDO A LA GALLEGA YOGUR NATURAL	
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR NATURAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGUR NATURAL	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) TORTILLA DE ATUN CON BERENJENA PLANCHA YOGUR NATURAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE CALABACÍN CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR NATURAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR NATURAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO YOGUR NATURAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES MANZANA ASADA SIN AZUCAR	
	Energía (Kcal.) P: 99 HC: 196 L: 61	1.778 Kcal P: 99 HC: 196 L: 61	1.955 Kcal P: 113 HC: 232 L: 56	2.093 Kcal P: 109 HC: 202 L: 90	2.035 Kcal P: 104 HC: 227 L: 73	1.788 Kcal P: 109 HC: 192 L: 60	2.245 Kcal P: 121 HC: 228 L: 90	1.925 Kcal P: 93 HC: 213 L: 72

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

Nota: ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS. ELIMINAR AZUCARADOS, UTILIZAR EDULCORANTE. COCINADOS SIMPLES COCIDO, PLANCHA, HERVIDO, VAPOR.

*7meie  
287983*



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## DIABÉTICA-HIPOCALÓRICA

Diciembre 2024

S 3	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
Desayuno	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
Comida	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BONIATO ASADO FRUTA DE TEMPORADA	FIDEUA CON HORTALIZAS Y POLLO MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LA MARINERA HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AJO (DESGRASADA) RAGOUT DE CERDO EN SALSAS CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ESPINACAS NATURAL RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA VALENCIANA FOGONERO AL HORNO CON MANZANA ASADA GAJOS YOGUR NATURAL
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON PATATA ASADA YOGUR NATURAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS TORTILLA DE PATATA YOGUR NATURAL	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON CALABACIN SALTEADO YOGUR NATURAL	CREMA PARMENTIER HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO YOGUR NATURAL	SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON CEBOLLA ASADA YOGUR NATURAL	BROCOLI CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO CON CALABAZA SALTEADA YOGUR NATURAL	PISTO DE CALABACIN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON TOMATE ASADO MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal), Proteínas (g.), H. Carbono(g.), Lípidos (g.)	2.025 Kcal P: 111 HC: 228 L: 64	2.067 Kcal P: 87 HC: 240 L: 79	2.023 Kcal P: 91 HC: 214 L: 85	2.122 Kcal P: 113 HC: 238 L: 73	1.807 Kcal P: 99 HC: 190 L: 67	1.985 Kcal P: 98 HC: 192 L: 85	1.964 Kcal P: 109 HC: 228 L: 63

Nota:

ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS. ELIMINAR AZUCARADOS. UTILIZAR EDULCORANTE. COCINADOS SIMPLS COCIDO, PLANCHA, HERVIDO, VAPOR.

*JMD*  
2879568

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





# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## DIABÉTICA-HIPOCALÓRICA

Diciembre 2024

S 4	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Sábado 14	Domingo 15
	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
Desayuno							
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS RAGOUT DE CERDO EN SALSA CON BERENJENA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS TILAPIA A LA DONOSTIARRA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE CAELLA AL HORNO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LA MARINERA RAGOUT DE CERDO EN SALSA CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO ENCEBOLLADO FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA VALENCIANA ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON VERDURITAS SALTEADAS YOGUR NATURAL
Cena	ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR NATURAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL LACON A LA PLANCHA CON MANZANA ASADA GAJOS YOGUR NATURAL	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR NATURAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL CAZÓN AL HORNO CON CEBOLLA ASADA YOGUR NATURAL	SOPA DE AJO (DESGRASADA) HALIBUT AL HORNO CON LECHUGA Y ATÚN YOGUR NATURAL	GUISANTES CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR NATURAL	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.995 Kcal P: 98 HC: 220 L: 76	1.856 Kcal P: 92 HC: 219 L: 60	1.926 Kcal P: 117 HC: 175 L: 78	1.985 Kcal P: 108 HC: 230 L: 63	1.904 Kcal P: 104 HC: 198 L: 73	1.926 Kcal P: 120 HC: 208 L: 59	2.277 Kcal P: 117 HC: 234 L: 91

Nota:

ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS. ELIMINAR AZUCARADOS, UTILIZAR EDULCORANTE. COCINADOS SIMPLES COCIDO, PLANCHA, HERVIDO, VAPOR.

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

747  
2879588





# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## DIABÉTICA-HIPOCALÓRICA

Diciembre 2024

S 5	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
Desayuno							
Comida	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACIN HUEVOS PLANCHA CON BONIATO ASADO FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS MAZA DE CERDO ASADA EN SU JUGO GU LECHUGA CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PESCADO TRASERO DE POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ SALTEADO ROTTI DE PAVO ASADO CON ACELGAS REHOGADAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, gulsante) RAGOUT DE TERNERA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	PORRUSALDA JAMONCITOS DE POLLO AL TOMILLO CON VERDURITAS SALTEADAS YOGUR NATURAL
Cena	ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR NATURAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO TORTILLA DE ATUN CON SALTEADO DE CALABACIN Y CALABAZA YOGUR NATURAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON CEBOLLA ASADA YOGUR NATURAL	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACÍN CON GUI SANTES SALTEADOS YOGUR NATURAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON PISTO YOGUR NATURAL	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA DADO YOGUR NATURAL	SOPA DE FIDEOS (CALDO VERDURAS) JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.)	2.017 Kcal	1.893 Kcal	2.059 Kcal	2.069 Kcal	1.942 Kcal	1.901 Kcal	2.030 Kcal
Proteína (g.)	P: 94	P: 102	P: 119	P: 111	P: 107	P: 102	P: 110
H. Carbono (g.)	HC: 229	HC: 201	HC: 206	HC: 245	HC: 230	HC: 199	HC: 205
Lípidos (g.)	L: 76	L: 69	L: 79	L: 65	L: 58	L: 71	L: 79

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

Nota: ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS. ELIMINAR AZUCARADOS, UTILIZAR EDULCORANTE. COCINADOS SIMPLES COCIDO, PLANCHA, HERVIDO, VAPOR.

*71miej3  
2879586*



# FUNDACION FAUSTA ELORZ

## DIABÉTICA-HIPOCALÓRICA

Diciembre 2024

S 1	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sabado 28	Domingo 29
	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
Desayuno							
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON BERENJENA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON CALABAZA ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON ACEITE Y ESPECIAS HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS AL TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS FOGONERO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL
Cena	SOPA JULIANA TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR NATURAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR NATURAL	CREMA DE ESPINACAS NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO YOGUR NATURAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR NATURAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR NATURAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL HUEVOS REVUELTOS ( SIN LECHE) CON TOMATE PROVENZAL YOGUR NATURAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO LACÓN CON CACHELOS CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.)	1.936 Kcal	1.940 Kcal	1.908 Kcal	2.134 Kcal	1.913 Kcal	1.860 Kcal	1.978 Kcal
Proteínas (g.)	P: 92	P: 103	P: 101	P: 104	P: 88	P: 96	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 209	HC: 204	HC: 226	HC: 247	HC: 223	HC: 191	HC: 227
Lípidos (g.)	L: 75	L: 73	L: 61	L: 73	L: 70	L: 73	L: 62

Nota:

ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS. ELIMINAR AZUCARADOS, UTILIZAR EDULCORANTE. COCINADOS SIMPLES COCIDO, PLANCHA, HERVIDO, VAPOR.

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

*Firma*  
2879028