

S 2	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	ARROZ CON CALABAZA RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON CALABACÍN AL HORNO COMPOTA	CREMA DE LENTEJAS BACALADITOS AL HORNO CON CALABAZA ASADA COMPOTA	CREMA DE PUERRO NATURAL JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO COMPOTA	ARROZ BLANCO SALTEADO CON DADOS DE LOMO MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA COMPOTA	PARRILLADA DE VERDURAS RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON PATATA AL VAPOR COMPOTA	MACARRONES CON ACEITE Y ESPECIAS ALITAS DE POLLO HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) COMPOTA	PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA CACHELO YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL	COUS COUS CON CALABACIN TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON BERENJENA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL HUEVOS REVUELTOS (2 CLARAS) CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA PARMENTIER JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON CHAMPIÑONES MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.479 Kcal P: 81 HC: 182 L: 42	1.561 Kcal P: 102 HC: 179 L: 41	1.511 Kcal P: 90 HC: 152 L: 53	1.403 Kcal P: 73 HC: 168 L: 42	1.313 Kcal P: 86 HC: 138 L: 40	1.776 Kcal P: 105 HC: 169 L: 70	1.272 Kcal P: 75 HC: 129 L: 44

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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



S 3	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	PURE DE ALUBIAS BLANCAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BONIATO ASADO COMPOTA	PASTA BLANCA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO COMPOTA	HERVIDO VALENCIANO TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO COMPOTA	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO COMPOTA	COUS COUS CON CALABACIN RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADILLA DE VERDURAS COMPOTA	CREMA DE ESPINACAS NATURAL RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA CON CHAMPIÑONES COMPOTA	ARROZ BLANCO SALTEADO CON TIRAS DE POLLO FOGONERO AL HORNO CON MANZANA ASADA GAJOS YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, calabacin, patata) ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE ACELGAS TORTILLA FRANCESA DE CEBOLLA (2 CLARAS) YOGUR DESNATADO NATURAL	ARROZ SALTEADO FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA PARMENTIER HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON CEBOLLA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE YORK (2 CLARAS) CON CALABAZA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	PARRILLADA DE BERENJENA Y 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.)	1.601 Kcal P: 94 HC: 168 L: 52	1.190 Kcal P: 60 HC: 153 L: 32	1.518 Kcal P: 68 HC: 186 L: 50	1.617 Kcal P: 97 HC: 174 L: 51	1.514 Kcal P: 87 HC: 168 L: 47	1.464 Kcal P: 82 HC: 132 L: 61	1.497 Kcal P: 104 HC: 156 L: 46

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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



S 4	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON BERENJENA ASADA COMPOTA	CREMA DE LENTEJAS TILAPIA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA COMPOTA	HERVIDO VALENCIANO BACALADITOS AL HORNO CON CALABACIN SALTEADO COMPOTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) PATATA, ZANAHORIA Y POLLO COMPOTA	CALABAZA CON PATATAS RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON TOMATE AL HORNO COMPOTA	PURE DE ALUBIAS BLANCAS BACALAO ENCEBOLLADO COMPOTA	ARROZ CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIAS ALITAS DE POLLO PLANCHA CON SALTEADO DE CALABACIN Y CALABAZA YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	CREMA DE ACELGAS HUEVOS REVUELTOS (2 CLARAS) CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON MANZANA ASADA GAJOS YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE PASTA HALIBUT AL HORNO CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE GUI SANTES NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	VICHYSOISE NATURAL HUEVOS REVUELTOS (2 CLARAS) CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.437 Kcal P: 75 HC: 170 L: 44	1.398 Kcal P: 83 HC: 152 L: 43	1.496 Kcal P: 98 HC: 132 L: 57	1.276 Kcal P: 68 HC: 150 L: 38	1.300 Kcal P: 77 HC: 144 L: 42	1.580 Kcal P: 106 HC: 162 L: 48	1.628 Kcal P: 93 HC: 166 L: 59

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACIN TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON BONIATO ASADO COMPOTA	CREMA DE LENTEJAS MAZA DE CERDO ASADA EN SU JUGO GU LECHUGA CON CEBOLLA COMPOTA	SOPA DE PESCADO SIN MEJILLON, TOMATE, CALAMARES. TRASERO DE POLLO AL HORNO CON PATATA PANADERA COMPOTA	ARROZ SALTEADO ROTTI DE PAVO ASADO CON ACELGAS REHOGADAS COMPOTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) PATATA, ZANAHORIA Y POLLO COMPOTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA COMPOTA	HERVIDO VALENCIANO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PURE DE MENESTRA YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	CREMA DE ACELGAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE FIDEOS CON CALDO DE POLLO TORTILLA DE YORK (2 CLARAS) CON SALTEADO DE CALABACIN Y CALABAZA YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON CEBOLLA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE GUISANTES NATURAL TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON ENSALADILLA DE VERDURAS YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON PISTO (SIN TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	COUS COUS CON CALABACIN FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA DADO YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE FIDEOS (CALDO VERDURAS) JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.486 Kcal P: 79 HC: 176 L: 46	1.415 Kcal P: 86 HC: 157 L: 42	1.682 Kcal P: 111 HC: 149 L: 65	1.478 Kcal P: 94 HC: 179 L: 38	1.340 Kcal P: 82 HC: 152 L: 38	1.569 Kcal P: 88 HC: 164 L: 56	1.517 Kcal P: 93 HC: 135 L: 59

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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



Enero/Febrero 2025

S 1	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	CREMA DE GARBANZOS CON ESPINACAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) COMPOTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, calabacin, patata) JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON BERENJENA PLANCHA COMPOTA	ARROZ CON CALABAZA ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON PATATA ASADA COMPOTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) PATATA, ZANAHORIA Y POLLO COMPOTA	MACARRONES CON ACEITE Y ESPECIAS HUEVOS REVUELTOS (2 CLARAS) CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO COMPOTA	PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON PATATAS AL TOMILLO COMPOTA	PURE DE ALUBIAS PINTAS FOGONERO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE ESPINACAS NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE ACELGAS ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON TOMATE PROVENZAL YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE FIDEOS CON CALDO DE POLLO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA CACHELO FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.354 Kcal P: 79 HC: 154 L: 41	1.432 Kcal P: 88 HC: 129 L: 56	1.486 Kcal P: 87 HC: 171 L: 45	1.529 Kcal P: 79 HC: 168 L: 53	1.403 Kcal P: 72 HC: 173 L: 41	1.239 Kcal P: 70 HC: 130 L: 43	1.400 Kcal P: 89 HC: 146 L: 46

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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



S 2	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	ARROZ CON CALABAZA RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON CALABACÍN AL HORNO COMPOTA	CREMA DE LENTEJAS BACALADITOS AL HORNO CON CALABAZA ASADA COMPOTA	CREMA DE PUERRO NATURAL JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO COMPOTA	ARROZ BLANCO SALTEADO CON DADOS DE LOMO MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA COMPOTA	PARRILLADA DE VERDURAS RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON PATATA AL VAPOR COMPOTA	MACARRONES CON ACEITE Y ESPECIAS ALITAS DE POLLO HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) COMPOTA	PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA CACHELO YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO NATURAL	COUS COUS CON CALABACIN TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON BERENJENA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL HUEVOS REVUELTOS (2 CLARAS) CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA PARMENTIER JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON CHAMPIÑONES MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.479 Kcal P: 81 HC: 182 L: 42	1.561 Kcal P: 102 HC: 179 L: 41	1.511 Kcal P: 90 HC: 152 L: 53	1.403 Kcal P: 73 HC: 168 L: 42	1.313 Kcal P: 86 HC: 138 L: 40	1.776 Kcal P: 105 HC: 169 L: 70	1.272 Kcal P: 75 HC: 129 L: 44

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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



S 3	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	PURE DE ALUBIAS BLANCAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BONIATO ASADO COMPOTA	PASTA BLANCA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO COMPOTA	HERVIDO VALENCIANO TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS SALTEADO COMPOTA	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO COMPOTA	COUS COUS CON CALABACIN RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADILLA DE VERDURAS COMPOTA	CREMA DE ESPINACAS NATURAL RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA CON CHAMPIÑONES COMPOTA	ARROZ BLANCO SALTEADO CON TIRAS DE POLLO FOGONERO AL HORNO CON MANZANA ASADA GAJOS YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, calabacin, patata) ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE ACELGAS TORTILLA FRANCESA DE CEBOLLA (2 CLARAS) YOGUR DESNATADO NATURAL	ARROZ SALTEADO FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA PARMENTIER HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON CEBOLLA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE YORK (2 CLARAS) CON CALABAZA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	PARRILLADA DE BERENJENA Y 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.)	1.601 Kcal P: 94 HC: 168 L: 52	1.190 Kcal P: 60 HC: 153 L: 32	1.518 Kcal P: 68 HC: 186 L: 50	1.617 Kcal P: 97 HC: 174 L: 51	1.514 Kcal P: 87 HC: 168 L: 47	1.464 Kcal P: 82 HC: 132 L: 61	1.497 Kcal P: 104 HC: 156 L: 46

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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



S 4	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON BERENJENA ASADA COMPOTA	CREMA DE LENTEJAS TILAPIA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA COMPOTA	HERVIDO VALENCIANO BACALADITOS AL HORNO CON CALABACIN SALTEADO COMPOTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) PATATA, ZANAHORIA Y POLLO COMPOTA	CALABAZA CON PATATAS RAGOUT DE CERDO EN SU JUGO CON TOMATE AL HORNO COMPOTA	PURE DE ALUBIAS BLANCAS BACALAO ENCEBOLLADO COMPOTA	ARROZ CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIAS ALITAS DE POLLO PLANCHA CON SALTEADO DE CALABACIN Y CALABAZA YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	CREMA DE ACELGAS HUEVOS REVUELTOS (2 CLARAS) CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON MANZANA ASADA GAJOS YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE PASTA HALIBUT AL HORNO CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE GUI SANTES NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL	VICHYSOISE NATURAL HUEVOS REVUELTOS (2 CLARAS) CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.437 Kcal P: 75 HC: 170 L: 44	1.398 Kcal P: 83 HC: 152 L: 43	1.496 Kcal P: 98 HC: 132 L: 57	1.276 Kcal P: 68 HC: 150 L: 38	1.300 Kcal P: 77 HC: 144 L: 42	1.580 Kcal P: 106 HC: 162 L: 48	1.628 Kcal P: 93 HC: 166 L: 59

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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





Febrero/Marzo 2025

S 5	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN , ZUMO DE FRUTAS S/AZ, CON 2 BISCOTTES S/SAL CON MERMELADA S/AZ						
Comida	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACIN TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON BONIATO ASADO COMPOTA	CREMA DE LENTEJAS MAZA DE CERDO ASADA EN SU JUGO GU LECHUGA CON CEBOLLA COMPOTA	SOPA DE PESCADO SIN MEJILLON, TOMATE, CALAMARES. TRASERO DE POLLO AL HORNO CON PATATA PANADERA COMPOTA	ARROZ SALTEADO ROTTI DE PAVO ASADO CON ACELGAS REHOGADAS COMPOTA	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) PATATA, ZANAHORIA Y POLLO COMPOTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA COMPOTA	HERVIDO VALENCIANO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PURE DE MENESTRA YOGUR DESNATADO NATURAL
Cena	CREMA DE ACELGAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE FIDEOS CON CALDO DE POLLO TORTILLA DE YORK (2 CLARAS) CON SALTEADO DE CALABACIN Y CALABAZA YOGUR DESNATADO NATURAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON CEBOLLA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE GUISANTES NATURAL TORTILLA FRANCESA (2 CLARAS) CON ENSALADILLA DE VERDURAS YOGUR DESNATADO NATURAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL ABADEJO CON ACEITE Y PEREJIL CON PISTO (SIN TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL	COUS COUS CON CALABACIN FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA DADO YOGUR DESNATADO NATURAL	SOPA DE FIDEOS (CALDO VERDURAS) JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.486 Kcal P: 79 HC: 176 L: 46	1.415 Kcal P: 86 HC: 157 L: 42	1.682 Kcal P: 111 HC: 149 L: 65	1.478 Kcal P: 94 HC: 179 L: 38	1.340 Kcal P: 82 HC: 152 L: 38	1.569 Kcal P: 88 HC: 164 L: 56	1.517 Kcal P: 93 HC: 135 L: 59

Nota: EVITAR ALIMENTOS GRASOS. DEL HUEVO SÓLO LA CLARA. CONTROLAR SAL EN COCINA. REDUCIR ALIMENTOS FLATULENTOS (VERDURA Y LEGUMBRE PASADA). DISMINUIR CONSUMO AZÚCAR. OFRECER PAN BISCOTES BLANCOS S/SAL.

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

