

S 2	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
Desayuno	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
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 JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL YOGUR NATURAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.692 Kcal P: 95 HC: 180 L: 61	1.869 Kcal P: 109 HC: 216 L: 56	2.007 Kcal P: 105 HC: 186 L: 90	1.949 Kcal P: 100 HC: 211 L: 73	1.702 Kcal P: 105 HC: 176 L: 60	2.108 Kcal P: 113 HC: 210 L: 86	1.839 Kcal P: 89 HC: 197 L: 72

Nota:

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 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 SALSA 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 PARMENIER 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 REVUELTO DE YORK BAJO EN SAL 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.)	1.939 Kcal P: 107 HC: 212 L: 64	1.981 Kcal P: 83 HC: 224 L: 79	1.937 Kcal P: 87 HC: 198 L: 85	2.036 Kcal P: 109 HC: 222 L: 73	1.721 Kcal P: 95 HC: 174 L: 67	1.855 Kcal P: 92 HC: 178 L: 80	1.878 Kcal P: 105 HC: 212 L: 63

Nota:

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
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	VICHYSSEOISE NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.909 Kcal P: 94 HC: 204 L: 76	1.770 Kcal P: 88 HC: 203 L: 60	1.840 Kcal P: 113 HC: 159 L: 78	1.899 Kcal P: 104 HC: 214 L: 63	1.818 Kcal P: 100 HC: 182 L: 73	1.840 Kcal P: 116 HC: 192 L: 59	2.191 Kcal P: 113 HC: 218 L: 91

Nota:

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
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, guisante) 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 GUISANTES 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) JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.931 Kcal P: 90 HC: 213 L: 76	1.807 Kcal P: 98 HC: 185 L: 69	1.973 Kcal P: 115 HC: 190 L: 79	1.983 Kcal P: 107 HC: 229 L: 65	1.856 Kcal P: 103 HC: 214 L: 58	1.815 Kcal P: 98 HC: 183 L: 71	1.893 Kcal P: 102 HC: 187 L: 75

Nota:

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
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 FIDEO LACÓN CON CACHELOS CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.850 Kcal P: 88 HC: 193 L: 75	1.854 Kcal P: 99 HC: 188 L: 73	1.822 Kcal P: 97 HC: 210 L: 61	2.048 Kcal P: 100 HC: 231 L: 73	1.827 Kcal P: 84 HC: 207 L: 70	1.774 Kcal P: 92 HC: 175 L: 73	1.892 Kcal P: 105 HC: 211 L: 62

Nota:

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
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 JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL YOGUR NATURAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.692 Kcal P: 95 HC: 180 L: 61	1.869 Kcal P: 109 HC: 216 L: 56	2.007 Kcal P: 105 HC: 186 L: 90	1.949 Kcal P: 100 HC: 211 L: 73	1.702 Kcal P: 105 HC: 176 L: 60	2.108 Kcal P: 113 HC: 210 L: 86	1.839 Kcal P: 89 HC: 197 L: 72

Nota:

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 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 SALSA 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 PARMENIER HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO YOGUR NATURAL	SOPA MINESTRONE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON CEBOLLA ASADA YOGUR NATURAL	BROCOLI CON PATATAS REVUELTO DE YORK BAJO EN SAL 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.)	1.939 Kcal P: 107 HC: 212 L: 64	1.981 Kcal P: 83 HC: 224 L: 79	1.937 Kcal P: 87 HC: 198 L: 85	2.036 Kcal P: 109 HC: 222 L: 73	1.721 Kcal P: 95 HC: 174 L: 67	1.855 Kcal P: 92 HC: 178 L: 80	1.878 Kcal P: 105 HC: 212 L: 63

**Nota:**

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
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	VICHYSSEOISE NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.909 Kcal P: 94 HC: 204 L: 76	1.770 Kcal P: 88 HC: 203 L: 60	1.840 Kcal P: 113 HC: 159 L: 78	1.899 Kcal P: 104 HC: 214 L: 63	1.818 Kcal P: 100 HC: 182 L: 73	1.840 Kcal P: 116 HC: 192 L: 59	2.191 Kcal P: 113 HC: 218 L: 91

**Nota:**

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Sábado 1	Domingo 2
Desayuno	LECHE SEMIDESNATADA, INFUSIÓN, EDULCORANTE CON 2 PAQ. GALLETAS INTEGRALES S/AZ						
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, guisante) 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) JAMON YORK S/SAL CON QUESO FRESCO S/SAL MANZANA ASADA SIN AZUCAR
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.931 Kcal P: 90 HC: 213 L: 76	1.807 Kcal P: 98 HC: 185 L: 69	1.973 Kcal P: 115 HC: 190 L: 79	1.983 Kcal P: 107 HC: 229 L: 65	1.856 Kcal P: 103 HC: 214 L: 58	1.815 Kcal P: 98 HC: 183 L: 71	1.893 Kcal P: 102 HC: 187 L: 75

Nota:

ELIMINAR LA SAL Y CONCENTRADOS DE SABOR DEL COCINADO CON SAL AÑADIDA, SALAZONES Y ALIMENTOS CURADOS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÉCNICA DE REMOJADO PREVIO PARA ELIMINAR LA SAL DE PESCADO AL PUNTO DE SAL, EVITAR EL USO DE EMBUTIDOS CON SAL Y/O SUSTITUIRLOS POR SUS ALTERNATIVAS BAJAS EN SAL. REFORZAR EL SABOR CON EL CONDIMENTOS O ESPECIAS PARA FAVORECER LA INGESTA.ELIMINAR ALIMENTOS GRASOS.

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

