








































MENÚ DE INVIERNO: OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO Y MARZO

1ª SEMANA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guiso de carne con patatas Zanahoria aliñada Fruta P:17,9g L:18,9g HC:19,3g 	Potaje de garbanzos Merluza en salsa Fruta P:37,8g L:5,3g HC:64,8g 	Arroz tres delicias Pollo al horno a las finas hiervas Fruta P:34,6g L:3,5g HC:69,5g  	Lentejas vegetales Rosada al limón Fruta P:39,8g L:4g HC:58,9g 	Crema de calabaza Salchichas frescas al vino blanco Fruta P:11,9g L:36,5g HC:28,8g  
2ª SEMANA				
Sopa de puchero con picadillo Pringá de pollo Fruta P:39,3g L:8,4g HC:64,8g  	Patatas al horno Merluza al horno con verduras asadas Fruta P:18,3g L:2,5g HC:19g  	Potaje de habichuelas Hamburguesa a la plancha con ensalada mixta Fruta P:34,9g L:16,5g HC:73,8g  	Arroz con verduras Bacalao en tomate Fruta P:17,9g L:0,9g HC:34,9g 	Garbanzos con espinacas Tortilla de patata Fruta P:26,3g L:13,3g HC:79g 
3ª SEMANA				
Menestra Merluza a la vasca con patatas Fruta P:20,4g L:2,5g HC:19g 	Ensalada de tomate con queso fresco Cascote Fruta P:36,6g L:16,3g HC:19g  	Crema de calabacín Albóndigas de carne con arroz blanco Fruta P:20,2g L:19,1g HC:50,4g  	Ensalada mixta Lentejas con carne Fruta P:39g L:20,7g HC:60g 	Pasta con verduras gratinadas Bacalao al horno Fruta P:30,6g L:1,5g HC:71,8g   
4ª SEMANA				
Guiso de patatas con chocos Salteado de verduras Fruta P:12,1g L:24,7g HC:66,3g 	Potaje de habichuelas con calabaza Huevo cocido con tomate Fruta P:33,4g L:13,3g HC:64,4g 	Arroz blanco con tomate Carne a la jardinera Fruta P:19,4g L:19,1g HC:35,2g 	Ensalada mixta con zanahoria Garbanzos con bacalao Fruta P:38,3g L:5,3g HC:64,8g  	Puré de verduras Pinchitos de pollo Fruta P:20,1g L:3,3g HC:22,8g 
5ª SEMANA				
Cocido Pringá de pollo Fruta P:39,3g L:8,4g HC:64,8g  	Crema de guisantes Rosada en salsa verde Fruta P:25,5g L:0,2g HC:19g  	Judías verdes con patatas Merluza a la marinera Fruta P:19g L:2,5g HC:19g  	Macarrones a la carbonara Espinacas Fruta P:16,6g L:31,5g HC:75,8g  	Puré de verduras Huevos con patatas al horno Fruta P:14,1g L:11,8g HC:19,6g 

Todos los menús van acompañados de pan (**P:6,4g ; L:0,8g ; HC:42g**) y agua.

La fruta es fresca y de temporada (P:0,3-1g ; L:0-0,4g ; HC:6-20g).

Para aquellos usuarios que tengan una alergia o intolerancia a un alimento en concreto, se le sustituirá esa comida por otra.

VALOR NUTRICIONAL POR 100G DE ALIMENTO COMESTIBLE Y CRUDO.

P: Proteínas, **L:** Lípidos, **HC:** Hidratos de carbono.

Ana M^a Rodríguez.

Tco.Esp. Dietética y Nutrición.