|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**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**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | 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**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | 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**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** |
|  |  | **2ª SEMANA** |  |  |
| Sopa de puchero con picadillo  Pringá de pollo  Fruta  **P:39,3g L:8,4g HC:64,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Patatas al horno  Merluza al horno con verduras asadas  Fruta  **P:18,3g L:2,5g HC:19g**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | Potaje de habichuelas  Hamburguesa a la plancha con ensalada mixta  Fruta  **P:34,9g L:16,5g HC:73,8g**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | 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**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | Crema de calabacín  Albóndigas de carne con arroz blanco  Fruta  **P:20,2g L:19,1g HC:50,4g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Ensalada mixta  Lentejas con carne  Fruta  **P:39g L:20,7g HC:60g**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | Pasta con verduras gratinadas  Bacalao al horno  Fruta  **P:30,6g L:1,5g HC:71,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |
|  |  | **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**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | Ensalada mixta con zanahoria  Garbanzos con bacalao  Fruta  **P:38,3g L:5,3g HC:64,8g**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | Puré de verduras  Pinchitos de pollo  Fruta  **P:20,1g L:3,3g HC:22,8g**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** |
|  |  | **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**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | Judías verdes con patatas  Merluza a la marinera  Fruta  **P:19g L:2,5g HC:19g**  **Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente** | Macarrones a la carbonara  Espinacas  Fruta  **P:16,6g L:31,5g HC:75,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | 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 Mª Rodríguez.**

**Tco.Esp. Dietética y Nutrición.**