











































































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

1ª SEMANA							
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	D E S A Y U N O
<p>Guiso de carne con patatas Zanahoria aliñada Fruta P:17,9g L:18,9g HC:19,3g</p> 	<p>Potaje de garbanzos Merluza en salsa Fruta P:37,8g L:5,3g HC:64,8g</p> 	<p>Arroz tres delicias Pollo al horno a las finas hiervas Fruta P:34,6g L:3,5g HC:69,5g</p> 	<p>Lentejas vegetales Rosada al limón Fruta P:39,8g L:4g HC:58,9g</p> 	<p>Crema de calabaza Salchichas frescas al vino blanco Fruta P:11,9g L:36,5,5g HC:28,8g</p> 	<p>Arroz caldoso marinero Ensalada de lechuga y tomate Fruta P:20,6g L:2,4g HC:35,2g</p> 	<p>Huevos rellenos de atún al horno con bechamel Parrillada de verduras Fruta P:49,5g L:36,2g HC:14,7g</p> 	A L M U E R Z O
Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	M E R I E N D A
<p>Champiñones Filete de perca a la plancha Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Revuelto de espinacas Fruta Yogur P:16,4g L:13,7g HC:15,8g</p> 	<p>Merluza con verduras al vapor Fruta P:18,3g L: 2,5g HC: 3,8g</p> 	<p>Puré de calabacín Queso fresco y jamón cocido Fruta P:34,7g L:11g HC:18,9g</p> 	<p>Caldo de pollo con fideos Pollo a la plancha Fruta P:31,6g L:4,6g HC:74,8</p> 	<p>Rollitos de jamón cocido, atún y espárragos Fruta P:52,9g L:24,8g HC:5,1g</p> 	<p>Brócoli rehogado Pollo a la plancha Fruta P:19,3g L:3,3g HC:3,8g</p>	C E N A
<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras Queso fresco Fruta P:16,3g L:11,2g HC:7,8g</p>	<p>Puré de verduras con pollo Fruta P:19,3g L:3,3g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con carne Fruta P:17,1g L:18,9g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con pollo Fruta P:19,3g L:3,3g HC:3,8g</p>	M E N Ú S T R I T R A D O S


























2ª SEMANA
























LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	DESAYUNO
<p>Sopa de puchero con picadillo Pringá de pollo Fruta P:39,3g L:8,4g HC:64,8g</p> 	<p>Patatas al horno Merluza al horno con verduras asadas Fruta P:18,3g L:2,5g HC:19g</p> 	<p>Potaje de habichuelas Hamburguesa a la plancha con ensalada mixta Fruta P:34,9g L:16,5g HC:73,8g</p> 	<p>Arroz con verduras Bacalao en tomate Fruta P:17,9g L:0,9g HC:34,9g</p> 	<p>Garbanzos con espinacas Tortilla de patata Fruta P:26,3g L:13,3g HC:79g</p> 	<p>Macarrones boloñesa Ensalada mixta Fruta P:29,4g L:20,2g HC:72g</p> 	<p>Berenjenas rellenas al horno Rosada frita Fruta P:35,2g L:11g HC:4,8g</p> 	ALMUERZO
Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	MERIENDA
<p>Revuelto de judías verdes Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g</p> 	<p>Crema zanahoria Tostas de pan integral con queso fresco Fruta P:25,7g L:12,7g HC:67,8g</p> 	<p>Rosada con patata cocida Fruta P:18,6g L:0,2g HC:19g</p> 	<p>Sopa de verduras con fideos Pollo a la plancha Fruta P:31,6g L:4,6g HC:74,8g</p> 	<p>Puré de verduras Croquetas Fruta P:9,3g L:8,2g HC:21,8g</p> 	<p>Filete de merluza al horno con guarnición de verduras Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta P:13,3g L:11,8g HC:4,4g</p> 	CENA
<p>Puré de verduras Queso fresco Fruta P:16,3g L:11,2g HC:7,8g</p> 	<p>Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con pollo Fruta P:3,9g L:3,3g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con carne Fruta P:21,1 L:12,2g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:3,8g</p> 	MENÚS TRITURADOS

3ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	DESAYUNO
<p>Menestra Merluza a la vasca con patatas Fruta P:20,4g L:2,5g HC:19g</p> 	<p>Ensalada de tomate con queso fresco Casote Fruta P:36,6g L:16,3g HC:19g</p> 	<p>Crema de calabacín Albóndigas de carne con arroz blanco Fruta P:20,2g L:19,1g HC:50,4g</p> 	<p>Ensalada mixta Lentejas con carne Fruta P:39g L:20,7g HC:60g</p> 	<p>Pasta con verduras gratinadas Bacalao al horno Fruta P:30,6g L:1,5g HC:71,8g</p> 	<p>Pimientos asados Arroz negro con calamares Fruta P:12,3g L:4g HC:34,9g</p> 	<p>Ensalada de judías verdes, patata y maíz Filete empanado Fruta P:17,1g L:18,9g HC:19,3g</p> 	ALMUERZO
Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	MERIENDA
<p>Revuelto de ajetes Yogur P:16,5g L:13,8g HC:17,2g</p> 	<p>Brócoli con patatas y atún Fruta P:35,3g L:14,8g HC:19,3g</p> 	<p>Champiñones Merluza a la plancha Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de patatas Rosada al horno Fruta P:18,6g L:0,2g HC:19g</p> 	<p>Crema de espárragos Filete de cerdo a la plancha Fruta P:17,1g L:19g HC:4,1g</p>	<p>Consomé de pollo Tortilla francesa Fruta P:31,4g L:14,9g HC:4,4g</p> 	<p>Crema de verduras con picatostes Yogur Fruta P:12,3g L:3,4g HC:65,2g</p> 	CENA
<p>Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g</p> 	<p>Puré de verduras con pollo Fruta P:3,9g L:3,3g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con carne Fruta P:21,1 L:12,2g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g</p> 	<p>Puré de verduras Queso fresco Fruta P:16,3g L:11,2g HC:7,8g</p> 	MENÚS TRITURADOS

4ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g</p> 	DESAYUNO
<p>Guiso de patatas con chocos Salteado de verduras Fruta P:12,1g L:24,7g HC:66,3g</p> 	<p>Potaje de habichuelas con calabaza Huevo cocido con tomate Fruta P:33,4g L:13,3g HC:64,4g</p> 	<p>Aroz blanco con tomate Carne a la jardinera Fruta P:19,4g L:19,1g HC:35,2g</p> 	<p>Ensalada mixta con zanahoria Garbanzos con bacalao Fruta P:38,3g L:5,3g HC:64,8g</p> 	<p>Puré de verduras Pinchitos de pollo Fruta P:20,1g L:3,3g HC:22,8g</p> 	<p>Fideuá Calabacín gratinado Fruta P:38,6g L:29,5g HC:71,8g</p> 	<p>Patatas asadas Filetes rusos en tomate Fruta P:19,2g L:18,9g HC:19,3g</p> 	ALMUERZO
Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	MERIENDA
<p>Revuelto de verduras Fruta P:13,4g L:11,8g HC:8,2g</p> 	<p>Ensalada con maíz y filetes de caballa Fruta P:23,8g L:14g HC:3,8g</p> 	<p>Sopa de pescado con fideos Filete de merluza a la romana Fruta P:30,6g L:1,5g HC:71,8g</p> 	<p>Judías con jamón Yogur Fruta P:20,1g L:20,9g HC:16,5g</p> 	<p>Crema de zanahoria y patata Pollo a la plancha Fruta P:20g L:3,3g HC:19g</p>	<p>Aroz integral con tomate y atún Fruta P:37,1g L:15,7g HC:27,1g</p> 	<p>Tomate con sardinas en aceite de oliva Fruta P:9,5g L:15,2g HC:3,8g</p> 	CENA
<p>Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g</p> 	<p>Puré de verduras Queso fresco Fruta P:16,3g L:11,2g HC:7,8g</p> 	<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	<p>Puré de verduras con carne Fruta P:21,1 L:12,2g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con pollo Fruta P:3,9g L:3,3g HC:3,8g</p>	<p>Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g</p> 	<p>Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</p> 	MENÚS TRITURADOS

5ª SEMANA							
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g 	Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g 	Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g 	Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g 	Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g 	Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g 	Café con leche Tostada con aceite Fruta P:11,6g L:24,7g HC:66,3g 	D E S A Y U N O
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 	Paella Mezcla de brotes con tomate Fruta P:19,4g L:19,1g HC:35,2g 	Carrillada con patatas Espárragos trigueros Fruta P:18,1g L:18,9g HC:19,3g	A L M U E R Z O
Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	Infusión, yogur o fruta	MERIENDA
Calabacín gratinado Calamares salteados Fruta P:35g L:31,8g HC:3,8g 	Sopa de verduras con fideos Tortilla francesa Fruta P:22,7g L:13,1g HC:71,8g 	Chuletas de cerdo a la plancha con patata cocida Fruta P:21,6g L:18,9g HC:4,1g	Verduras salteadas Merluza a la plancha Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g 	Ensalada de Pollo con manzana Yogur P:22,3g L:5,3g HC:16,2g 	Puré de verduras Sepia a la plancha Fruta P:10g L:3,8g HC:3,8g 	Huevos a la flamenca Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g 	C E N A
Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g 	Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g 	Puré de verduras con carne Fruta P:21,1 L:12,2g HC:3,8g	Puré de verduras Queso fresco Fruta P:16,3g L:11,2g HC:7,8g 	Puré de verduras con pollo Fruta P:3,9g L:3,3g HC:3,8g	Puré de verduras con pescado Fruta P:18,3g L:2,5g HC:3,8g 	Puré de verduras con huevo Fruta P:13,4g L:11,8g HC:4,4g 	MENÚS TRITURADOS

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.

LISTADO 14 ALERGENOS ALIMENTARIOS

