



MENU INVIERNO. SEMANA DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE

DIA	DESAYUNO	COMIDA Primeros	COMIDA Segundos	POSTRE	MERIENDA	CENA Primeros	CENA Segundos	POSTRE	Kcal./Prot. Comida 1ª	Kcal./Prot. Comida 2ª	Kcal./Prot. Cena 1ª	Kcal./Prot. Cena 2ª
LUNES	Café con Biscocho casero o galletas / pan	Alubias con verduras estofadas Crema de habas	Huevos revueltos con champiñones Merluza romana <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	Café, zumo, papilla, fruta	Puré de verdura Sopa maravillas	Alitas de pollo al horno Pescado en salsa verde <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	cal. 728 Lípid. 7 Prot 70 Hidr. 150	cal. 651 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 644 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 622 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90
MARTES	Café con bollería o galletas / pan	Patatas con rape Guisantes rehogados	Lubina a la plancha Salchichas al vino <i>Pure proteico si procede</i>	Puding	Café, zumo, papilla, fruta	Verduras a la plancha Crema de champiñón	Lacon a la gallega Rabas de calamar <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	cal. 719 Lípid. 7 Prot 70 Hidr. 150	cal. 728 Lípid. 7 Prot 70 Hidr. 150	cal. 658 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 651 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90
MIÉRCOLES	Café con galletas / pan	Arroz con verdura Crema de alcachofas	Ragut de pavo en salsa Bacalao a la riojana <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	Café, zumo, papilla, fruta	Brocoli con jamón Crema de verduras	Pechuga de pollo empanada Puding de pescado <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	cal. 658 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 602 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 513 Lípid. 5,5 Prot 37 Hidr. 75	cal. 658 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90
JUEVES	Café con Biscocho casero o galletas / pan	Sopa de cocido Repollo rehogado	Cocido completo Revuelto de chorizo <i>Pure proteico si procede</i>	Arroz con leche	Café, zumo, papilla, fruta	Espinacas a la catalana Crema de calabacín	Tortilla francesa con queso Boquerones fritos <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	cal. 790 Lípid. 7 Prot 70 Hidr. 150	cal. 602 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 602 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 610 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90
VIERNES	Café con bollería o galletas / pan	Sopa castellana Crema de calabaza	Cinta de lomo fresca con guarnición Pescado en salsa <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	Café, zumo, papilla, fruta	Ensalada murciana Crema de acelgas	Bacalao orly Croquetas de jamón <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	cal. 658 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 658 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 630 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 658 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90
SABADO	Café con churros	Potaje Crema de espinacas	Conejo al ajillo con patatas Pescado rebozado con guarnición <i>Pure proteico si procede</i>	Macedonia de frutas	Café, zumo, papilla, fruta	Coliflor rehogada Crema de zanahoria	Fiambre variado Merluza en salsa <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Flan	cal. 672 Lípid. 7 Prot 70 Hidr. 150	cal. 658 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 602 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 610 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90
DOMINGO	Café con churros	Ensaladilla rusa Crema de espárragos	Costillas asadas Lenguado romana <i>Pure proteico si procede</i>	Helado	Café, zumo, papilla, fruta	Sopa de pescado Crema de brocoli	Tortilla de patatas con pimientos Filete de pavo c/zanahoria baby <i>Pure proteico si procede</i>	Queso con menbrillo	cal. 728 Lípid. 7 Prot 70 Hidr. 150	cal. 672 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 644 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90	cal. 616 Lípid. 6,5 Prot 45 Hidr. 90

NOTA: EL SERVICIO DE COCINA PREPARARÁ, TOMANDO COMO BASE LOS MENÚS ANTERIORES, LAS DIETAS SIN SAL, ANTIDIABÉTICAS Y PERSONALIZADAS, NECESARIAS PARA AQUELLAS PERSONAS QUE LO REQUIERAN POR PRESCRIPCIÓN FACULTATIVA. AL IGUAL QUE PARA AQUELLOS RESIDENTES QUE PADEZCAN PROBLEMAS DE DISFAGIA SE PREPARARAN DIETAS TRITURADAS.

DESAYUNO (COMPUESTO DE BOLLERÍA, TOSTADAS DE PAN, ZUMO, CAFÉ O INFUSIÓN) Y MERIENDA (PAN TOSTADO, ZUMO, CAFÉ O INFUSIÓN) AMBOS 200 CAL. NO INCLUIDO EN TOTAL DE C/DIA

MARIBEL GUTIERREZ CANALES
JEFE DE COCINA

DR/A. MAMADOU KOITA
Nº COL 282865064 DIRECTORA MEDICO

MAGDALENA DIAZ GUERRA HERNANDEZ
DIRECTORA-GERENTE