



MENU INVIERNO. SEMANA DEL 19 AL 25 DE MAYO (Sem. 21)

DIA	DESAYUNO	COMIDA		POSTRE	MERIENDA	CENA		POSTRE	Kcal./Prot.		Kcal./Prot.		Kcal./Prot.	
		Primeros	Segundos			Primeros	Segundos		Comida 1ª	Comida 2ª	Cena 1ª	Cena 2ª		
LUNES	Café con Bizcocho casero o galletas / pan	Pote cantabrico (N) 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 de verduras quinoa (N)	Fritos variados 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	Pechuga de pollo a la crema de cebolla (N) Salchichas al vino <i>Pure proteico si procede</i>	Manzana Asada	Café, zumo, papilla, fruta	Verduras a la plancha Crema de maiz con gambas (N)	Ensalada de pasta 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	Alitas de pollo con mostaza Manitas de cerdo <i>Pure proteico si procede</i>	pudding	Café, zumo, papilla, fruta	Brocoli con jamón Crema de verduras	Hamburguesas encebolladas 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 Bizcocho casero o galletas / pan	Sopa de cocido Repollo rehogado	Cocido completo Revuelto de chorizo <i>Pure proteico si procede</i>	Macedonia de frutas	Café, zumo, papilla, fruta	Espinacas a la catalana Crema de calabacín	Fritata de hortalizas (N) Boquerones fritos <i>Pure proteico si procede</i>	Manzana Asada	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	Macarrones a la carbonara (N) Crema de calabaza	Magro con tomate (N) Pescado en salsa <i>Pure proteico si procede</i>	Fruta de temporada o Yogurt	Café, zumo, papilla, fruta	Ensalada murciana Crema de acelgas	Pechuga de pollo empanada 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	Huevos en salsa Patatas con calamares (N) <i>Pure proteico si procede</i>	Arroz con leche	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 calabacín	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 membrillo	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 PREPARARÁN 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

Establecimiento con información disponible en materia de Alérgenos e Intolerancias Alimentarias. Soliciten información a nuestro personal.

FCO. REVILLA FRIAS
JEFE DE COCINA

DR/A.
Nº COL.

CAROLINA NAVAS ROMERO DEL HOMBREBUENO
DIRECTORA-GERENTE