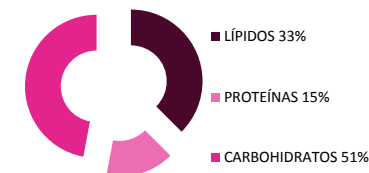


CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

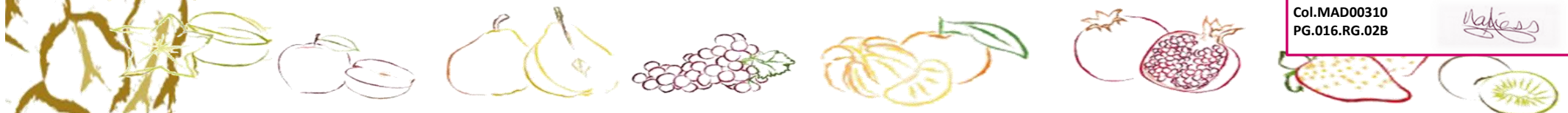


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOs, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

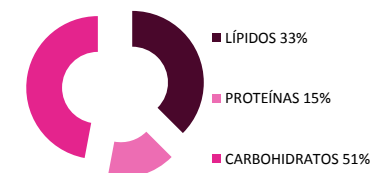
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN						
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz milanese Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			697,31 28,57 21,92 93,37	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	660,40 24,12 29,38 83,26
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata Postre lácteo Pan blanco	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Croquetas de jamón con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanese Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			697,31 28,57 21,92 93,37	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	660,40 24,12 29,38 83,26
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata Postre lácteo Pan blanco	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz tres delicias Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05

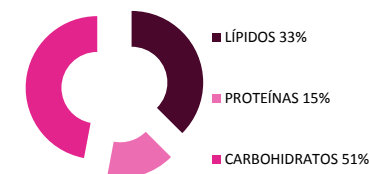


	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN						
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Crema de verduras con magro Yogur	Crema de verduras con pescado Yogur	Crema de verduras con ternera Yogur	
Energía (kcal)			337,61	344,16	337,61	203,88
Lípidos (g)			17,61	14,06	18,61	10,06
Proteínas (g)			17,91	13,63	16,91	9,69
Carbohidrato(g)			25,62	39,50	24,62	17,95
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Crema de verduras con magro Yogur	Crema de verduras con ternera Yogur	Crema de verduras con pollo Yogur	Crema de verduras con pollo Yogur	Crema de verduras con pescado Yogur	
Energía (kcal)	337,61	337,61	320,61	320,61	344,16	332,12
Lípidos (g)	17,61	18,61	16,61	16,61	14,06	16,70
Proteínas (g)	17,91	16,91	17,16	17,16	13,63	16,55
Carbohidrato(g)	25,62	24,62	24,62	24,62	39,50	27,80

CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



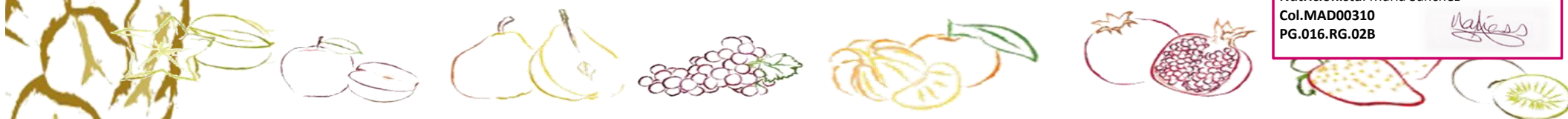
MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

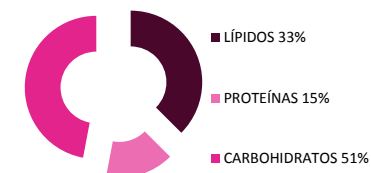
María Sánchez



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG. 016.RG.02B

María Sánchez

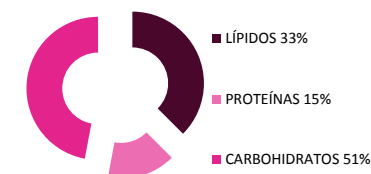
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo	Arroz rehogado Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			559,16 33,15 30,08 53,69	595,62 17,98 31,52 77,27	567,87 25,44 31,36 52,26	574,21 25,52 30,99 61,07
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos al ajillo Longaniza fresca al horno con ensalada Postre lácteo	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al horno con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz rehogado Tiras de calamar al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	641,25 48,56 32,37 64,73	652,01 29,33 19,54 77,54	681,40 24,07 39,19 78,05	471,07 16,67 17,51 59,96	445,06 18,48 24,23 45,93	578,16 27,42 26,57 65,24



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%
*SG: Sin gluten

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

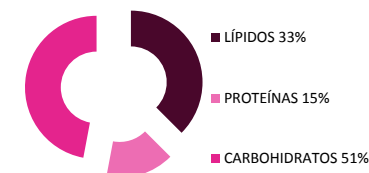
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Arroz milanese Merluza en salsa (*SG) con guisantes Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo Pan sin gluten	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata (*SG) Postre lácteo Pan sin gluten	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Patatas guisadas Pollo al ajillo (*SG) con zanahoria Fruta de temporada Pan sin gluten	Arroz tres delicias Calamares fritos con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

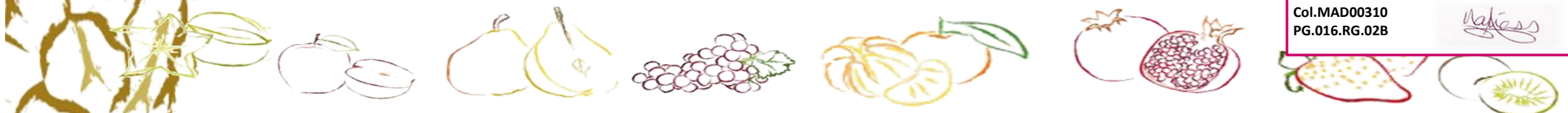


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

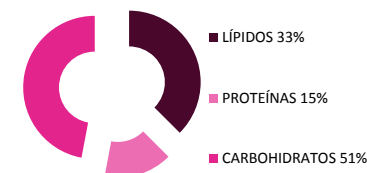
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN						
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanese Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata Postre lácteo Pan blanco	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Calamares fritos con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

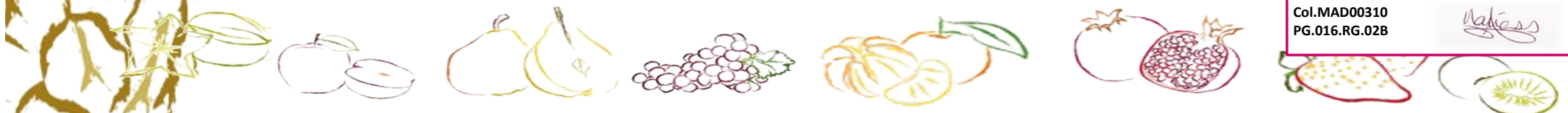


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOs, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG. 016.RG.02B

María Sánchez

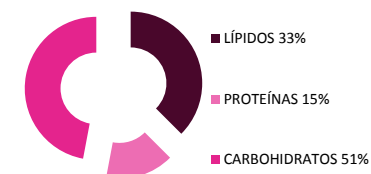
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN						
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Tiras de calamar fritas con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

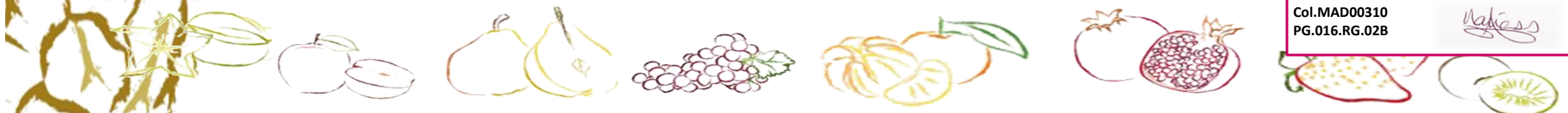


	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Chuleta a la plancha (sin trazas) con patatas Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Tiras de calamar fritas con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

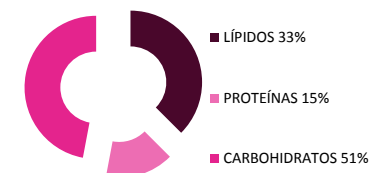
María Sánchez



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanesa Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata Postre lácteo Pan blanco	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz tres delicias (sin trazas) Tiras de calamar fritas con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
 -Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
 -Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
 -Se emplea aceite de oliva y girasol
 -Postre lácteo de NESTLÉ
 -La comida va acompañada de agua.
 -A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
 -Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
 Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col. MAD00310
PG. 016.RG.02B

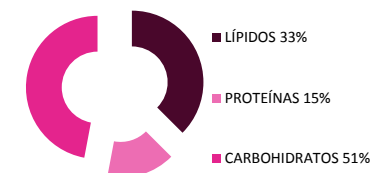
Nutrición



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

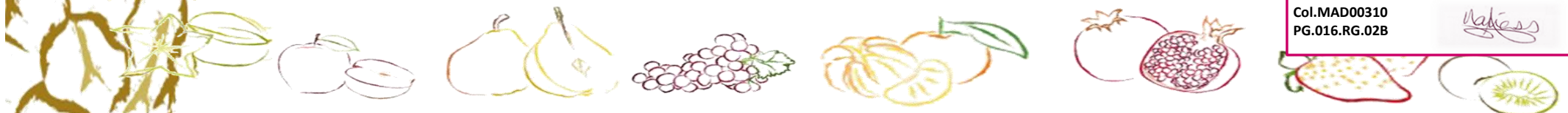


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

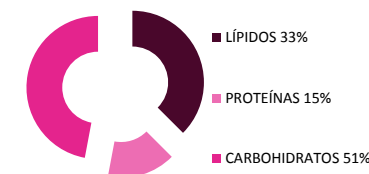
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Arroz milanesa Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata Postre lácteo Pan blanco	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

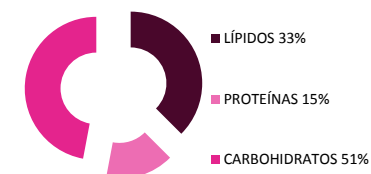
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN						
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo	Arroz milanese Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata (sin trazas) Postre lácteo	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada	Arroz tres delicias Tiras de calamar fritas con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

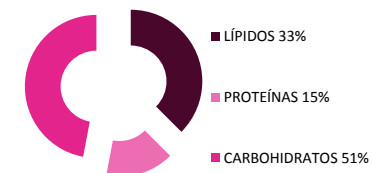
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo	Arroz milanese Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata (sin trazas) Postre lácteo	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada	Arroz tres delicias Tiras de calamar fritas con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

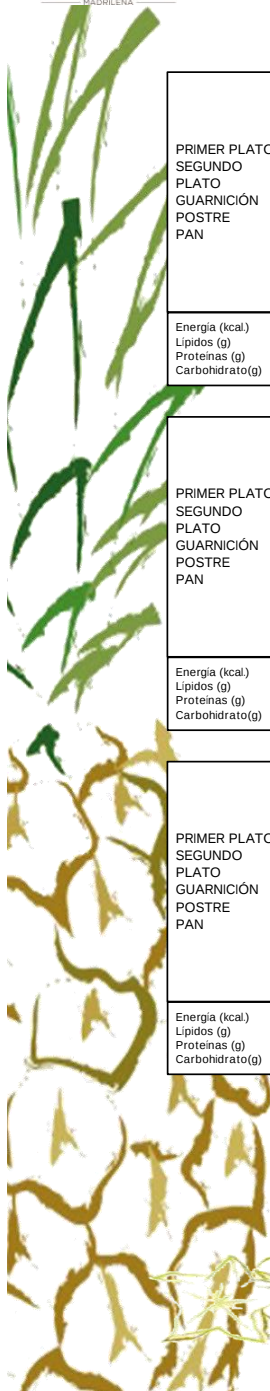


	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Patatas con hortalizas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo (sin Pan blanco*)	Arroz con tomate Merluza en salsa con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco*	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	
Energía (kcal.)			616,06	595,62	688,27	633,31
Lípidos (g)			37,92	17,98	25,79	27,23
Proteínas (g)			30,05	31,52	34,70	32,09
Carbohidrato(g)			58,21	77,27	79,16	71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con patatas Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Crema de puerros Albóndigas caseras en salsa con verduras Fruta de temporada Pan blanco*	Sopa de fideos Morcillo cocido con verduras Fruta de temporada Pan blanco*	Patatascon verduras Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco*	Arroz con tomate Tiras de calamar fritas con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	
Energía (kcal.)	721,70	652,01	727,03	604,58	691,46	679,36
Lípidos (g)	59,73	29,33	24,32	21,55	30,32	33,05
Proteínas (g)	34,24	19,54	39,82	24,81	20,78	27,84
Carbohidrato(g)	73,28	77,54	88,23	77,69	83,51	80,05

-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
 -Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
 -Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
 -Se emplea aceite de oliva y girasol
 -Postre lácteo de NESTLÉ
 -La comida va acompañada de agua.
 -A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
 -Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
 Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%
 *Los panes se servirán para los alérgicos a la legumbre, **excepto a los alérgicos a la soja**
 *SLeg: Sin legumbre

Nutricionista: María Sánchez
 Col.MAD00310
 PG.016.RG.02B

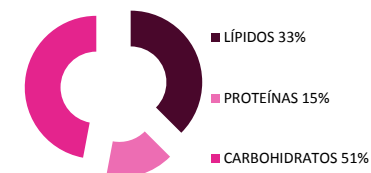
María Sánchez



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

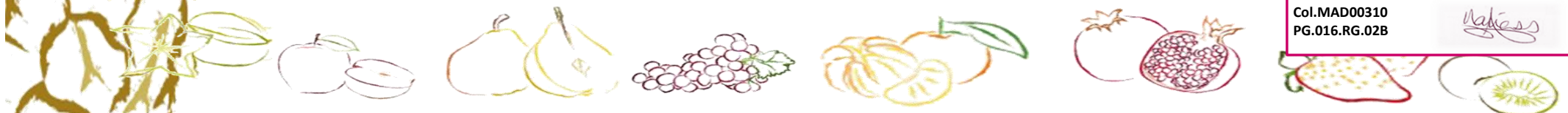


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

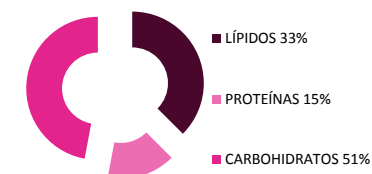
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo	Arroz milanese Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada	Sopa de ave Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo	
Energía (kcal.)			616,06	595,62	688,27	633,31
Lípidos (g)			37,92	17,98	25,79	27,23
Proteínas (g)			30,05	31,52	34,70	32,09
Carbohidrato(g)			58,21	77,27	79,16	71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata (*SG) Postre lácteo	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con tomate Calamares fritos con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)	721,70	652,01	727,03	604,58	691,46	679,36
Lípidos (g)	59,73	29,33	24,32	21,55	30,32	33,05
Proteínas (g)	34,24	19,54	39,82	24,81	20,78	27,84
Carbohidrato(g)	73,28	77,54	88,23	77,69	83,51	80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%
*SG: Sin gluten

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

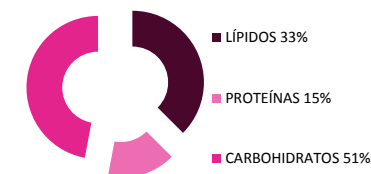
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo	Arroz milanese Merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada	Sopa de ave Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 25,79 31,52 77,27	688,27 27,23 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata (sin trazas) Postre lácteo	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al ajillo (*SG) con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con tomate Calamares fritos con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

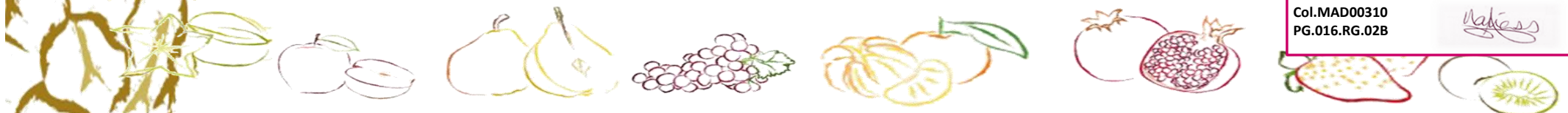


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

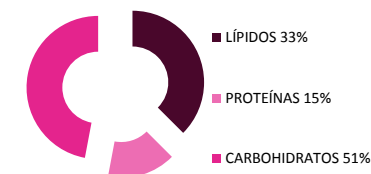
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo	Arroz milanesa Filete de pollo la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata (*SG) Postre lácteo	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con tomate Calamares fritos con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%
*SG: Sin gluten

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

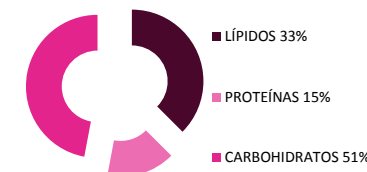
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	Arroz con tomate Merluza en salsa (*SG) con guisantes Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Fruta de temporada Pan sin gluten	
Energía (kcal.)			616,06	595,62	688,27	633,31
Lípidos (g)			37,92	17,98	25,79	27,23
Proteínas (g)			30,05	31,52	34,70	32,09
Carbohidrato(g)			58,21	77,27	79,16	71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espaguetis con tomate Longaniza fresca al horno con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten	Puré de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo (*SG) con zanahoria Fruta de temporada Pan sin gluten	Arroz con tomate Calamares fritos con ensalada Fruta de temporada Pan sin gluten	
Energía (kcal.)	721,70	652,01	727,03	604,58	691,46	679,36
Lípidos (g)	59,73	29,33	24,32	21,55	30,32	33,05
Proteínas (g)	34,24	19,54	39,82	24,81	20,78	27,84
Carbohidrato(g)	73,28	77,54	88,23	77,69	83,51	80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



MEDIA MENSUAL

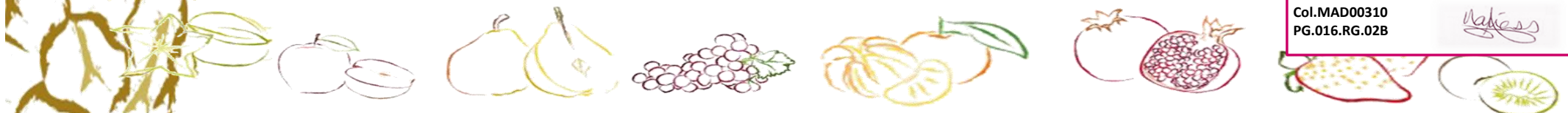


-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
-Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
-Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
-Se emplea aceite de oliva y girasol
-Postre lácteo de NESTLÉ
-La comida va acompañada de agua.
-A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
Col.MAD00310
PG.016.RG.02B

María Sánchez

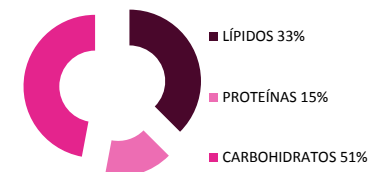
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN						0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Lentejas con verduras Jamón asado con ensalada Postre lácteo	Arroz milanese Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo	
Energía (kcal.)			616,06	595,62	688,27	633,31
Lípidos (g)			37,92	17,98	25,79	27,23
Proteínas (g)			30,05	31,52	34,70	32,09
Carbohidrato(g)			58,21	77,27	79,16	71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con puré de patata (sin trazas) Postre lácteo	Crema de puerros Albóndigas mixtas en salsa con verduras Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con tomate Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)	721,70	652,01	727,03	604,58	691,46	679,36
Lípidos (g)	59,73	29,33	24,32	21,55	30,32	33,05
Proteínas (g)	34,24	19,54	39,82	24,81	20,78	27,84
Carbohidrato(g)	73,28	77,54	88,23	77,69	83,51	80,05



CONSEJO DE ENERO
Nútrete bien, siéntete bien



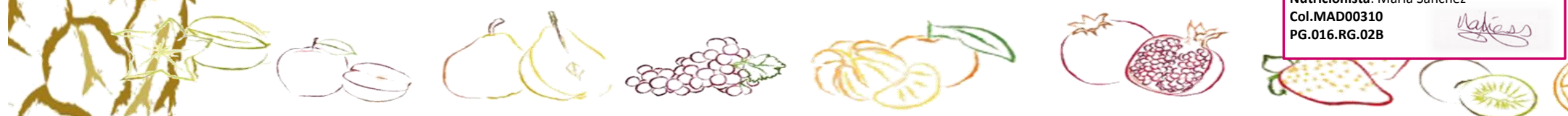
MEDIA MENSUAL



-Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Gastronomía Madrileña con la supervisión del centro.
 -Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020
 -Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
 -Se emplea aceite de oliva y girasol
 -Postre lácteo de NESTLÉ
 -La comida va acompañada de agua.
 -A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
 -Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
 Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez
 Col.MAD00310
 PG.016.RG.02B

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Bienvenidos					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN			Patatas con hortalizas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo (sin	Arroz con tomate Filete de pollo la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con patata dado Postre lácteo (sin trazas)	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)			616,06 37,92 30,05 58,21	595,62 17,98 31,52 77,27	688,27 25,79 34,70 79,16	633,31 27,23 32,09 71,54
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Coditos con tomate Longaniza fresca al horno con patatas Postre lácteo (sin trazas)	Crema de puerros Albóndigas caseras en salsa con verduras Fruta de temporada	Sopa de fideos Morcillo cocido con verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas Pollo al ajillo con zanahoria Fruta de temporada	Arroz con tomate Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo (sin trazas)	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	721,70 59,73 34,24 73,28	652,01 29,33 19,54 77,54	727,03 24,32 39,82 88,23	604,58 21,55 24,81 77,69	691,46 30,32 20,78 83,51	679,36 33,05 27,84 80,05



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	Crema mediterránea Salmón al horno con verduras	Seta rehogadas Tortilla de patata con ensalada	EMPADEADO DE CALABACÍN	Guisantes con cebolla Jamón al oporto	Sopa minestrone Tacos con pollo con tomate aliñado
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	Espárragos a la plancha Merluza en salsa con manzana	Sopa de arroz Pavo asado con champifiones	Huevos al plato con guisantes	Brochetas de cerdo con picadillo de tomate	HAMBURGUESA CASERA DE COLIFLOR
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
PRIMER PLATO	BERENJENAS CON QUESO Y GRANADA	Sopa de fideos Bacalao a la vizcaina con pimientos	Crema de guisantes Mejillones al vapor	Menestra de verduras Tiras de ternera con ajito	Pollo al curry con patata asadas al perejil
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO	LECHE / FRUTA PAN BLANCO

SUGERENCIAS DE RECETA

EMPERADEADO DE CALABACÍN

Cortamos el calabacín en rodajas redondas, ponemos en medio de dos filetes de queso/ pechuga de pollo/jamón asado/jamón asado y pasamos por huevo batido. Después freímos en aceite (También se podría hacer en el horno). Sacamos del fuego y colocamos sobre papel de cocina para escurrir el aceite y una vez este, servimos.



HAMBURGUESA CASERA DE COLIFLOR

Cocemos la coliflor hasta que quede blanda. Sofreímos la cebolla, el ajo y la coliflor. Trituramos la coliflor, cebolla, ajo y añadimos queso con la batidora de mano, y mezclamos la pasta formada con la harina de garbanzo hasta obtener una masa consistente. Creamos las hamburguesas dando forma a la masa y aplastando y después las doramos en la sartén. Servimos y listo.



BERENJENAS CON QUESO Y GRANADA

Lavamos las berenjenas y las cortamos. Las horneamos y mientras desgranamos la granada. Una vez hechas las berenjenas, salpimentamos y añadimos queso de untar o queso parmesano (si fuese así gratinamos un poco más). Añadimos la granada por encima y si queremos un poco de manzana rallada o maíz dulce y listo.



Bienvenidos



Tras revisar los siguientes menús del mes enero 2021:

- Guardería
- Túrmix
- Basal
- Hipocalórico
- sin gluten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin proteína de la leche
- sin marisco
- sin pescado
- sin frutos secos
- sin legumbre
- sin gluten, huevo, frutos secos
- sin gluten, lactosa
- sin huevo, frutos secos
- sin huevo, frutos secos, lactosa
- sin huevo, frutos secos, pescado
- sin frutos secos, pescado, marisco
- sin frutos secos, pescado, legumbres
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ Ra.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

María Sánchez Col.MAD00310

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: