

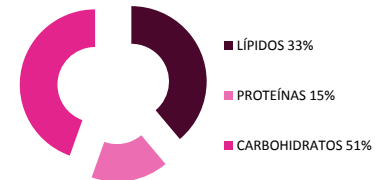
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Croquetas de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes rehogadas Pastel de carne con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines con chorizo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis con queso Rabas de calamar con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas estofadas Huevos fritos con aros de cebolla Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta San Jacobo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo a la cazadora con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Merluza adobada con zanahoria Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

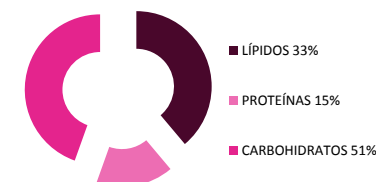
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Croquetas de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes rehogadas Pastel de carne con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines con chorizo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis con queso Merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones boloñesa Merluza al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta San Jacobo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo a la cazadora con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Merluza adobada con zanahoria Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

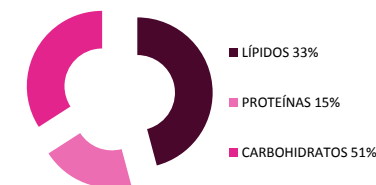
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA 					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con pescado	
		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Energía (kcal.)		337,61	337,61	320,61	344,16	335,00
Lípidos (g)		17,61	18,61	16,61	14,06	16,73
Proteínas (g)		17,91	17,16	17,16	13,63	16,40
Carbohidrato(g)		25,62	24,62	24,62	39,50	28,59
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con pescado	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Energía (kcal.)	337,61	344,16	320,61	337,61	337,61	335,52
Lípidos (g)	17,61	14,06	16,61	17,61	18,61	16,90
Proteínas (g)	17,91	13,63	17,16	17,91	16,91	16,70
Carbohidrato(g)	25,62	39,50	24,62	25,62	24,62	28,00
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pescado	
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Energía (kcal.)	337,61	320,61	337,61	337,61	344,16	335,52
Lípidos (g)	17,61	16,61	17,61	18,61	14,06	16,90
Proteínas (g)	17,91	17,16	16,91	17,91	13,63	16,70
Carbohidrato(g)	25,62	24,62	25,62	24,62	39,50	28,00
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Crema de verduras con magro	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con pescado	
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Energía (kcal.)	337,61	320,61	337,61	320,61	344,16	332,12
Lípidos (g)	17,61	16,61	18,61	16,61	14,06	16,70
Proteínas (g)	17,91	17,16	16,91	17,16	13,63	16,55
Carbohidrato(g)	25,62	24,62	24,62	24,62	39,50	27,80

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

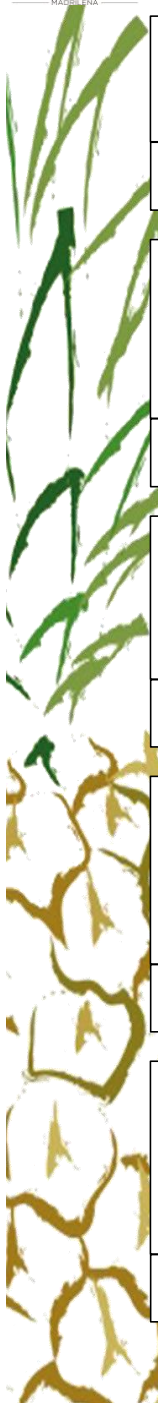
-Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales

-Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

Nutricionista: María Sánchez

Col.MAD00310

PG.016.RG.02B



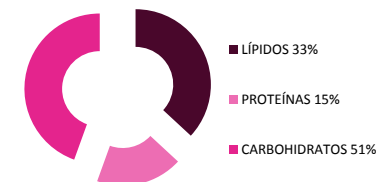
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Menestra de verduras Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada	Tallarines cal ajillo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)		464,30	428,03	531,92	507,95	483,05
Lípidos (g)		24,22	17,52	21,79	16,10	19,91
Proteínas (g)		23,86	24,79	22,52	21,70	23,22
Carbohidrato(g)		38,43	43,94	62,36	72,88	54,40
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo	Espaguetis al ajillo Merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patata con verduras Burger meat a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	574,40	485,64	505,31	681,40	580,04	565,36
Lípidos (g)	35,45	11,03	14,35	24,07	49,90	26,96
Proteínas (g)	29,02	22,96	30,38	39,19	28,38	29,99
Carbohidrato(g)	53,19	78,57	64,61	78,05	45,55	64,00
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Pisto manchego Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Filete de ternera a la plancha con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones salteados Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	414,45	498,80	548,93	493,42	551,77	501,47
Lípidos (g)	22,61	16,35	25,66	18,87	12,39	19,17
Proteínas (g)	15,60	25,99	24,59	19,82	23,09	21,82
Carbohidrato(g)	39,08	61,15	54,61	61,20	87,80	60,77
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines al ajillo Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Postre lácteo	Sopa de fideos Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella de verduras Jamón a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de puerros Pollo a la cazadora con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Merluza a la plancha con zanahoria Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	470,50	484,64	537,34	475,66	525,68	498,76
Lípidos (g)	15,39	21,38	19,34	14,05	14,72	16,98
Proteínas (g)	33,20	25,85	25,81	23,56	27,40	27,16
Carbohidrato(g)	73,34	49,25	64,92	64,03	59,00	62,11

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

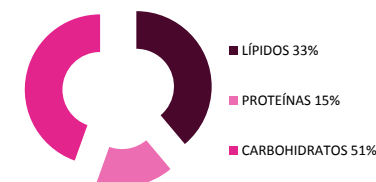
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Judías verdes rehogadas Pastel de carne (*SG) con zanahoria Fruta de temporada Pan sin gluten	Alubias blancas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Macarrones con chorizo Merluza al perejil (*SG) con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	0,00
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Coditos con queso Calamares a la plancha con mayonesa Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de zanahoria Pollo asado con arroz blanco Fruta de temporada Pan sin gluten	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan sin gluten	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo Pan sin gluten	0,00
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champifones Fruta de temporada Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de zanahoria Filete de ternera con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan sin gluten	Espaguetis boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	0,00
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo Pan sin gluten	Sopa de ave Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Paella mixta Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin gluten	Crema de puerros Pollo en salsa (*SG) con patatas Fruta de temporada Pan sin gluten	Garbanzos guisados Merluza a la plancha con zanahoria Postre lácteo Pan sin gluten	0,00
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

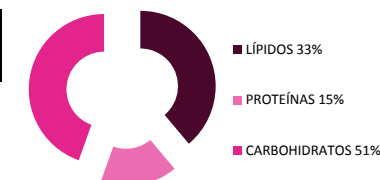
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes rehogadas Pastel de carne (*SH) con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con chorizo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo Pan blanco	728,44
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Coditos con queso Calamares a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Pollo asado con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo Pan blanco	681,33
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas estofadas Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	628,33
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Sopa de ave Chuleta a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo en salsa (*SH) con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Merluza a la plancha con zanahoria Postre lácteo Pan blanco	669,14
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	24,47	25,77	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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%

*SH: Sin huevo

Nutricionista: María Sánchez

Col.MAD00310

PG.016.RG.02B

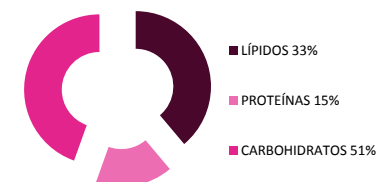
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes aliñadas Filete de pollo a la plancha c/ ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines con tomate Merluza al perejil con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	728,44
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Espaguetis c/ tomate Calamares a la romana con mayonesa (*SL) Fruta de temporada Pan blanco	Puré de zanahoria Pollo asado con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patata guisadas Chuleta la plancha (sin trazas) con tomate frito Fruta de temporada Pan blanco	681,33
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas con verduras Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Puré de zanahoria Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones con tomate Bacalao al ajillo con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	628,33
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con tomate Cinta de lomo adobada con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Chuleta a la plancha (sin trazas) con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Puré de puerros Pollo a la cazadora (*SL) con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados con verduras Merluza adobada (*SL) con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	669,14
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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%
*SL: Sin leche

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

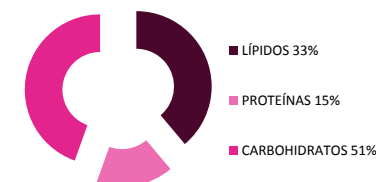
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes rehogadas Pastel de carne casero c/ zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines con chorizo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis con queso Merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champifones Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas estofadas Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella de verduras Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo a la cazadora con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Merluza adobada con zanahoria Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en
vivir mejor



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

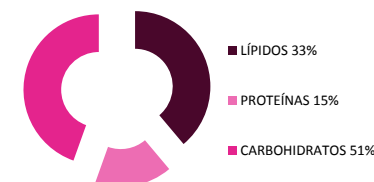
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)						0,00 0,00 0,00 0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes rehogadas Pastel de carne casero c/ zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Alubias blancas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines con chorizo Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)		672,00 36,52 21,60 64,70	693,31 41,60 25,12 55,29	796,72 35,07 29,03 91,73	751,74 38,08 38,87 66,06	728,44 37,82 28,65 69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis con queso Chuleta a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	651,80 35,75 31,36 70,59	678,82 27,13 26,56 86,97	596,25 16,69 32,00 80,45	727,03 24,32 39,82 88,23	752,75 35,84 23,82 84,57	681,33 27,95 30,71 82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas estofadas Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones boloñesa Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	615,97 27,14 20,03 74,87	576,20 16,65 28,33 78,55	703,95 35,37 25,21 71,93	553,73 15,73 25,90 77,25	691,80 23,41 33,58 92,22	628,33 23,66 26,61 78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella de verduras Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo a la cazadora con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Garbanzos guisados Tortilla francesa con zanahoria Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal.) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	683,11 45,45 29,24 74,19	655,02 30,49 27,95 68,97	736,55 28,94 22,06 97,59	680,90 24,47 32,98 81,83	590,13 25,77 21,16 68,29	669,14 31,03 26,68 78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

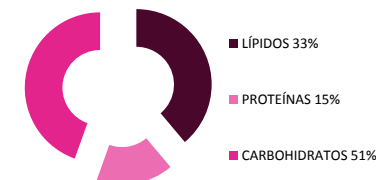
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00	
Energía (kcal)						0,00	
Lípidos (g)						0,00	
Proteínas (g)						0,00	
Carbohidrato(g)						0,00	
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Croquetas de jamón con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes rehogadas Pastel de carne con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Patatas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Tallarines con chorizo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44	
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82	
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65	
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Patatas con hortalizas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Espaguetis con queso Rabas de calamar con mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Morcillo cocido con verduras Fruta de temporada Pan blanco	Patata c/hortalizas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33	
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95	
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71	
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahoria Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33	
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66	
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61	
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30		
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo Pan blanco	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta San Jacobo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Crema de puerros Pollo a la cazadora con patatas Fruta de temporada Pan blanco	Patatas con verduras Merluza adobada con zanahoria Postre lácteo Pan blanco		
Energía (kcal)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14	
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03	
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68	
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17	

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

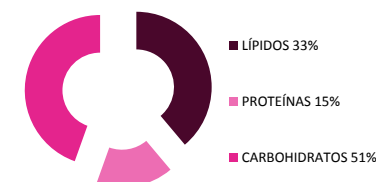
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA 					0,00
Energía (kcal)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco*	Crema de verduras Filete de pollo con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco*	Patatas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco*	Tallarines con tomate Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	
Energía (kcal)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Patatas con hortalizas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Espaguetis con queso Calamares a la romana con ensalada Fruta de temporada Pan blanco*	Crema de zanahoria Pollo asado con arroz blanco Fruta de temporada Pan blanco*	Sopa de fideos Morcillo cocido con verduras Fruta de temporada Pan blanco*	Patata c/hortalizas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	
Energía (kcal)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada Pan blanco*	Sopa de fideos Huevos fritos con patatas Fruta de temporada Pan blanco*	Crema de zanahoria Filete de ternera con cebolla y manzana Fruta de temporada Pan blanco*	Macarrones boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	
Energía (kcal)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con tomate Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco*	Paella de verduras Chuleta a la plancha (sin trazas) con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco*	Crema de puerros Pollo en salsa (sin trazas) con patatas Fruta de temporada Pan blanco*	Patatas con verduras Merluza adobada con zanahoria Postre lácteo (sin trazas) Pan blanco*	
Energía (kcal)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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%

*Los panes se servirán para los alérgicos a la legumbre, excepto a los alérgicos a la soja

Nutricionista: María Sánchez

Col.MAD00310

PG.016.RG.02B

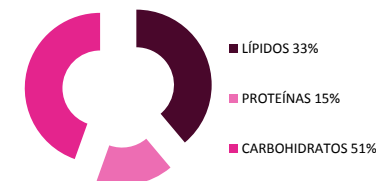
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Pastel de carne (sin trazas) con zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas c/verduras Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Macarrones con chorizo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo	Coditos con queso Calamares a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo asado con arroz blanco Fruta de temporada	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo	
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Crema de zanahoria Ternera carbonada con cebolla y manzana Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo	Sopa de ave Chuleta a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Paella mixta Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de puerros Pollo en salsa (*SH) con patatas Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza a la plancha con zanahoria Postre lácteo	
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	32,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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



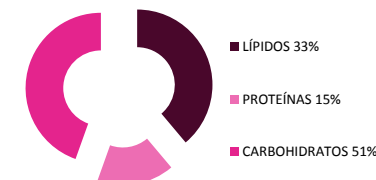
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Pastel de carne (sin trazas) con zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas c/verduras Tortilla española con tomate aliñado Fruta de temporada	Tallarines con chorizo Merluza al perejil con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,06	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo	Espaguetis con queso Calamares a la romana con mayonesa Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo asado con arroz blanco Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo	
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Crema de zanahoria Filete de ternera con cebolla y manzana Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Bacalao al ajillo con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Tallarines con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo	Sopa de fideos Tortilla de patata con tomate aliñado Fruta de temporada	Paella mixta Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de puerros Pollo a la en salsa (sin trazas) con patatas Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza adobada (sin trazas) con zanahoria Postre lácteo	
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	24,47	25,77	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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

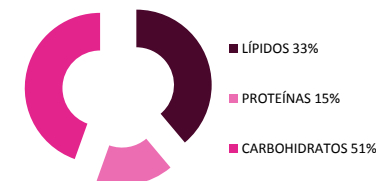
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	SEMANA SANTA					0,00
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN		Arroz campesina Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Pastel de carne (sin trazas) con zanahoria Fruta de temporada	Alubias blancas c/verduras Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Macarrones con chorizo Chuleta a la plancha con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)		672,00	693,31	796,72	751,74	728,44
Lípidos (g)		36,52	41,60	35,07	38,08	37,82
Proteínas (g)		21,60	25,12	29,03	38,87	28,65
Carbohidrato(g)		64,70	55,29	91,73	66,05	69,44
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo	Coditos con queso Chuleta a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo asado con arroz blanco Fruta de temporada	Sopa de ave Cocido completo con verduras Fruta de temporada	Patata guisadas Burger meat a la plancha con tomate frito Postre lácteo	
Energía (kcal.)	651,80	678,82	596,25	727,03	752,75	681,33
Lípidos (g)	35,75	27,13	16,69	24,32	35,84	27,95
Proteínas (g)	31,36	26,56	32,00	39,82	23,82	30,71
Carbohidrato(g)	70,59	86,97	80,45	88,23	84,57	82,16
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Arroz con tomate Longanizas frescas al horno con ensalada Postre lácteo	Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Crema de zanahoria Filete de ternera con cebolla y manzana Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Jamón asado con ensalada Postre lácteo	
Energía (kcal.)	615,97	576,20	703,95	553,73	691,80	628,33
Lípidos (g)	27,14	16,65	35,37	15,73	23,41	23,66
Proteínas (g)	20,03	28,33	25,21	25,90	33,58	26,61
Carbohidrato(g)	74,87	78,55	71,93	77,25	92,22	78,96
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO GUARNICIÓN POSTRE PAN	Espirales con chorizo Cinta de lomo adobada con ensalada Postre lácteo	Sopa de ave Chuleta a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Paella de verduras Jamón asado con tomate aliñado Fruta de temporada	Crema de puerros Pollo en salsa (*SH) con patatas Fruta de temporada	Garbanzos guisados Lomo a la plancha con zanahoria Postre lácteo	
Energía (kcal.)	683,11	655,02	736,55	680,90	590,13	669,14
Lípidos (g)	45,45	30,49	28,94	24,47	25,77	31,03
Proteínas (g)	29,24	27,95	22,06	32,98	21,16	26,68
Carbohidrato(g)	74,19	68,97	97,59	81,83	68,29	78,17

CONSEJO DE ABRIL

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor



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



				JUEVES 01	VIERNES 03
PRIMER PLATO	SEMANA SANTA 				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
PRIMER PLATO		Calabacín al horno	Lenguado al limón	Ensalada de judías	Pollo a la naranja con
SEGUNDO PLATO		Tortilla de patata a la riojana	con patata panadera y guisantes	verdes con pavo	zanahoria
GUARNICIÓN					
POSTRE		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMER PLATO	Porrusalda de pollo	Huevos a la flamenca	Ternera guisada con champiñones	Wok de verduras	FOCCACIA ITALIANA
SEGUNDO PLATO				Mejillones al vapor	
GUARNICIÓN					
POSTRE		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMER PLATO	FRITTATA DE HUEVO CON VEGETALES	Fogonero a la vizcaina con pimientos y patata panadera	Magro guisado con guisantes y zanahoria	Chipirones a la americana con arroz	Sopa de letras
SEGUNDO PLATO					Pollo al curry con zanahoria
GUARNICIÓN					
POSTRE		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMER PLATO	Espárragos salteados Filete de pavo a la plancha	HAMBURGUESA DE SALMÓN	Tortilla de espinacas y queso	Ternera asada con tomate y pimientos	Jamón asado al horno con puré de manzana
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE		LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN		PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

SUGERENCIAS DE RECETA

FOCCACIA ITALIANA

Pelamos y trituramos una patata con un poco de aceite. Ponemos la pasta que nos habrá quedado en un bol junto con levadura, harina, azúcar, sal y agua. Amasamos ayudándonos con una espátula o cuchara. Cubrimos el bol con film transparente y lo ponemos dentro del horno apagado, pero con la luz encendida hasta que aumenta la masa de volumen (2 horas más o menos). Dividimos la masa en dos bandejas y los vertemos. Esperamos 2 minutos, y luego extendemos la masa hasta llegar a los bordes de la bandeja. Cortamos tomates Cherry a la mitad y los disponemos sobre la masa, hundiéndolos un poco. Y lo mismo con aceitunas cortadas. Salpimentamos un poco y echamos orégano y queso rallado. Horneamos moviendo esta de vez en cuando hasta que quede dorada y listo para disfrutar.



FRITTATA DE HUEVO CON VEGETALES

Batimos los huevos con pimienta, orégano o albahaca, y queso en un tazón mediano. En una sartén con aceite caliente añadimos cebolla, ajo y vegetales al gusto y cocinamos a fuego medio hasta que estén tiernos. Ponemos la mezcla de huevos sobre los vegetales. Con el cuchillo la espátula, levante los bordes de los huevos para que la mezcla se mueva fácilmente en el fondo de la sartén. Cocinamos hasta que los huevos estén cocinados a su gusto. Ponemos por encima unas rebanadas de tomate y servimos caliente.



HAMBURGUESA DE SALMÓN

Retiramos la piel del salmón, limpiamos y troceamos. Trituramos este y lo mezclamos en un bol. Troceamos una cebolleta fresca y la incorporamos al bol, con un huevo batido, eneldo, pimienta y sal. Mezclamos todo. Cogemos pequeñas porciones de masa y con las manos damos forma de hamburguesa y pasamos por harina un poco. Podemos cocinar las hamburguesas a fuego lento en una sartén o al horno. Podemos ponerla en pan de hamburguesa o servirla sola con un poyo de mayonesa, cogollos de lechuga, queso fresco y tomate.



Tras revisar los siguientes menús del mes abril 2021:

- Guardería
- Túrmix
- Basal
- Hipocalórico
- sin gluten
- sin huevo
- sin lactosa, ni proteína de la leche de vaca
- sin marisco
- sin pescado, ni marisco
- sin frutos secos
- sin legumbre (judías blancas, pintas, lentejas, garbanzos...)
- sin legumbre (ni judías verdes, guisantes y soja)
- sin huevo, ni frutos secos
- sin huevo, frutos secos, pescado, marisco
- 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:
Maria Sánchez Col.MAD00310
Fecha y firma:

Por parte de la empresa:
D. Jose Ignacio Canseco
Fecha y firma: