

Enero

COMIDA / VITAMINA K

CENTRO DE DIA SALUS MAYORES

ARCASA **apetito**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
03 CREMA DE ZANAHORIA (SIN LACTOSA) Sin alérgenos ALBONDIGAS AVE TOMATE Y QUESO Alerg.: 2, 7, 9, 13 ARROZ BLANCO HERVIDO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 767 Kcal: Prot: 33.35g; Carb: 99.36g; Lip: 26.32g; Sal:	04 GARBANZOS GUISADOS CON JUDIAS VERDES Alerg.: 2 CARNE DE CERDO EN SALSAS Alerg.: 2 PATATAS FRITAS Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 751 Kcal: Prot: 32.63g; Carb: 119.13g; Lip: 16.00g; Sal:	05 PATATAS CON TERNERA Alerg.: 2 ABADEJO ESTILO PROVENZAL Alerg.: 7, 12 VEGETALES AL GRILL Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 719 Kcal: Prot: 35.39g; Carb: 82.79g; Lip: 27.28g; Sal:	06 CREMA DE CALABACIN Alerg.: 2 PAELLA DE MARISCO Alerg.: 4, 5, 10 RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 681 Kcal: Prot: 27.19g; Carb: 95.91g; Lip: 21.05g; Sal:	07 ESPIRALES DE PASTA CON SALMON Alerg.: 7, 8, 9, 12, 13 CROQUETAS DE JAMÓN Alerg.: 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15 TOMATE NATURAL Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 804 Kcal: Prot: 26.62g; Carb: 122.31g; Lip: 23.26g; Sal:
10 JUDIAS VERDES CON PATATAS Sin alérgenos SALCHICHA DE VACUNO PLANCHA Sin alérgenos TOMATE HORNO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 704 Kcal: Prot: 26.70g; Carb: 70.14g; Lip: 35.26g; Sal:	11 RIGATONI CON TOMATE Y SALVIA Alerg.: 2, 7 ABADEJO EN SALSAS DE LIMÓN Alerg.: 2, 7, 9, 12, 13 PURE DE CALABAZA 100 GR Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 796 Kcal: Prot: 37.49g; Carb: 109.46g; Lip: 23.07g; Sal:	12 SOPA DE AVE CON FIDEOS Alerg.: 2, 7, 8 COCIDO MADRILEÑO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 833 Kcal: Prot: 42.15g; Carb: 85.54g; Lip: 35.71g; Sal:	13 PATATA HERVIDA CON ZANAHORIA Sin alérgenos SALMON SALTEADO CON VERDURA Y ACEITUNAS Alerg.: 12 RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 678 Kcal: Prot: 33.72g; Carb: 81.11g; Lip: 24.35g; Sal:	14 CREMA DE CALABACIN Alerg.: 2 ARROZ CON POLLO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 580 Kcal: Prot: 24.16g; Carb: 100.49g; Lip: 9.05g; Sal:
17 MACARRONES CON PAVO Alerg.: 2, 7, 9, 13 ABADEJO RELLENO MOSTAZA Y MIEL Alerg.: 7, 9, 11, 12, 13 TOMATE HORNO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 682 Kcal: Prot: 29.20g; Carb: 82.24g; Lip: 26.31g; Sal:	18 ARROZ CON TOMATE FRITO Sin alérgenos BUTIFARRA A LA PLANCHA Sin alérgenos PISTO DE VERDURAS Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 805 Kcal: Prot: 22.57g; Carb: 108.79g; Lip: 30.98g; Sal:	19 CREMA DE PUERRO Sin alérgenos PECHUGA PAVO A LA PLANCHA Sin alérgenos PATATA HORNO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 481 Kcal: Prot: 37.73g; Carb: 68.65g; Lip: 6.30g; Sal:	20 POCHAS ESTOFADAS CON VERDURAS Sin alérgenos POLLO CON PIMIENTO Y CALABACIN Sin alérgenos ARROZ BLANCO HERVIDO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 685 Kcal: Prot: 42.40g; Carb: 93.05g; Lip: 16.00g; Sal:	21 JUDIA VERDE AL VAPOR Sin alérgenos TORTILLA DE PATATAS Alerg.: 8 TOMATE HORNO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 752 Kcal: Prot: 18.57g; Carb: 105.74g; Lip: 28.39g; Sal:
24 PATATA Y ZANAHORIA ESTOFADAS Alerg.: 2 HAMBURGUESA A LA GRIEGA Alerg.: 7, 8, 9, 13 JUDIA VERDE AL VAPOR Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 684 Kcal: Prot: 30.43g; Carb: 67.78g; Lip: 32.46g; Sal:	25 MACARRONES CON TOMATE Alerg.: 7 TORTILLA FRANCESA Alerg.: 8, 9, 13 CALABACIN CON BONIATO Y SETAS AL GRILL Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 680 Kcal: Prot: 27.72g; Carb: 96.98g; Lip: 20.13g; Sal:	26 CREMA DE GUISANTES Alerg.: 2, 7 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS AP Sin alérgenos PATATAS ASADAS CON ESPECIAS Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 724 Kcal: Prot: 55.39g; Carb: 82.84g; Lip: 19.11g; Sal:	27 JUDIAS VERDES CON PATATAS Sin alérgenos TERNERA ASADA CON CHAMPIÑONES Alerg.: 2 ARROZ BLANCO HERVIDO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 710 Kcal: Prot: 39.44g; Carb: 97.10g; Lip: 18.27g; Sal:	28 JUDION ESTOFADO CON CARNE Sin alérgenos MERLUZA EN SALSAS DE PUERRO Alerg.: 2, 4, 12 VERDURAS VARIADAS AL VAPOR Alerg.: 11 RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 FRUTA DE TEMPORADA Sin alérgenos 580 Kcal: Prot: 35.25g; Carb: 74.72g; Lip: 15.58g; Sal:
31 CREMA DE ZANAHORIA (SIN LACTOSA) Sin alérgenos ALBONDIGAS AVE TOMATE Y QUESO Alerg.: 2, 7, 9, 13 ARROZ BLANCO HERVIDO Sin alérgenos RACION PAN Alerg.: 1, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 LACTEO 125 GR Alerg.: 9, 13 767 Kcal: Prot: 33.35g; Carb: 99.36g; Lip: 26.32g; Sal:	01	02	03	04

Alérgenos: 1-ALTRAMUCES, 2-APIO, 4-CRUSTACEOS, 5-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS, 6-FRUTOS CASCARA, 7-GLUTEN, 8-HUEVO, 9-LECHE, 10-MOLUSCOS, 11-