

Enero 2025

LBASAL: BASAL

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2 KCal. 697 H.C. 104 Lip. 16 P. 39 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	3 KCal. 1038 H.C. 155 Lip. 37 P. 24 ARROZ CON POLLO TIKA MASALA CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA LECHUGA NATILLAS PAN
	7 KCal. 895 H.C. 116 Lip. 27 P. 53 LENTEJAS A LA HORTELANA LACON HORNO A LA GALLEGA CON PATATAS YOGUR PAN	8 KCal. 1039 H.C. 143 Lip. 40 P. 32 MACARRONES CON TOMATE PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO FRUTA DE TEMPORADA PAN	9 KCal. 911 H.C. 86 Lip. 49 P. 41 PATATAS GUISADAS SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	10 KCal. 948 H.C. 119 Lip. 35 P. 45 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FLAN DE VAINILLA PAN
13 KCal. 926 H.C. 83 Lip. 34 P. 71 MENESTRA IMPERIAL CON JAMON MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA FRUTA DE TEMPORADA PAN	14 KCal. 1094 H.C. 93 Lip. 57 P. 58 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JUREL EN SALSA DE PUERRO CON CHAMPIÑONES YOGUR PAN	15 KCal. 946 H.C. 141 Lip. 32 P. 29 ARROZ NEGRO TORTILLA DE PATATA CON CHORIZO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	16 KCal. 781 H.C. 111 Lip. 18 P. 50 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	17 KCal. 1286 H.C. 174 Lip. 50 P. 40 CARACOLILLOS CON PICADILLO CALAMARES A LA ROMANA • ENSALADA LECHUGA NATILLAS PAN
20 KCal. 696 H.C. 88 Lip. 28 P. 25 JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE TORTILLA DE PATATA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	21 KCal. 773 H.C. 108 Lip. 16 P. 56 ALUBIAS DE TOLOSA MERLUZA A LA DONOSTIARRA ARROZ CON LECHE CASERO PAN	22 KCal. 817 H.C. 99 Lip. 23 P. 58 LENTEJAS A LA BURGALESA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	23 KCal. 1218 H.C. 176 Lip. 41 P. 42 ARROZ CON TOMATE BACALAO EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO FRUTA DE TEMPORADA PAN	24 KCal. 992 H.C. 113 Lip. 42 P. 43 GARBANZOS CON ESPINACAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS GELATINA PAN
27 KCal. 660 H.C. 78 Lip. 20 P. 46 PURE DE CALABAZA POLLO AL CHILINDRON FRUTA DE TEMPORADA PAN	28 KCal. 736 H.C. 99 Lip. 11 P. 64 LENTEJAS A LA HORTELANA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR PAN	29 KCal. 974 H.C. 88 Lip. 57 P. 31 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN	30 KCal. 918 H.C. 117 Lip. 34 P. 43 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN	31 KCal. 679 H.C. 102 Lip. 17 P. 28 MENESTRA DE VERDURAS CANELONES DE ATUN FLAN DE VAINILLA PAN

Enero 2025

LDE00061: BAJO VITAMINA K
ADULTO / COMIDA / MENU BASAL B

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

13 KCal. 755 H.C. 118 Lip. 21 P. 30

PAELLA VEGETAL
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
• GUARNICION ALCACHOFA SALTEADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 925 H.C. 75 Lip. 61 P. 23

PURE DE JUDIAS VERDES
TORTILLA FRANCESA
• GUARNICION TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

27 KCal. 588 H.C. 71 Lip. 15 P. 45

PURE DE CALABAZA
POLLO AL CHILINDRON
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

7 KCal. 992 H.C. 143 Lip. 33 P. 38

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑON
LACON AL HORNO
• PATATAS PANADERA
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

14 KCal. 822 H.C. 83 Lip. 35 P. 47

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE JUREL AL HORNO CON PATATA DADO
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

21 KCal. 701 H.C. 90 Lip. 15 P. 56

ALUBIAS DE TOLOSA
MERLUZA A LA DONOSTIARRA
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

28 KCal. 820 H.C. 98 Lip. 17 P. 73

LENTEJAS A LA HORTELANA
ABADEJO AL HORNO CON PATATA
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

8 KCal. 1104 H.C. 118 Lip. 60 P. 29

MACARRONES PRIMAVERA
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

15 KCal. 919 H.C. 81 Lip. 58 P. 22

PURE DE ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

22 KCal. 607 H.C. 75 Lip. 19 P. 38

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

29 KCal. 948 H.C. 82 Lip. 57 P. 30

PATATAS CON CHOCO
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

2 KCal. 583 H.C. 85 Lip. 13 P. 36

PURE DE ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

9 KCal. 843 H.C. 81 Lip. 41 P. 41

PATATAS GUISADAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

16 KCal. 763 H.C. 105 Lip. 20 P. 47

POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

23 KCal. 684 H.C. 48 Lip. 25 P. 69

ALCACHOFAS CON JAMON
RAPE AL HORNO CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

30 KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34

SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

3 KCal. 781 H.C. 108 Lip. 18 P. 54

PAELLA VEGETAL
ABADEJO AL HORNO CON PATATA
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

10 KCal. 617 H.C. 102 Lip. 11 P. 33

SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

17 KCal. 709 H.C. 85 Lip. 19 P. 50

MACARRONES DE MAIZ SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

24 KCal. 674 H.C. 76 Lip. 13 P. 68

GARBANZOS ESTOFADOS
PECHUGA DE PAVO CON PATATA COCIDA
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

31 KCal. 437 H.C. 40 Lip. 17 P. 34

VERDURAS SALTEADAS
FILETE DE MERLUZA CON PISTO
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

Enero 2025

LDE00006: BLANDA FACIL MASTICACION

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2 KCal. 679 H.C. 101 Lip. 16 P. 38 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	3 KCal. 1038 H.C. 155 Lip. 37 P. 24 ARROZ CON POLLO TIKA MASALA CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA LECHUGA NATILLAS PAN
	7 KCal. 895 H.C. 116 Lip. 27 P. 53 LENTEJAS A LA HORTELANA LACON HORNO A LA GALLEGA CON PATATAS YOGUR PAN	8 KCal. 1022 H.C. 139 Lip. 40 P. 32 MACARRONES CON TOMATE PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	9 KCal. 894 H.C. 82 Lip. 49 P. 40 PATATAS GUISADAS SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	10 KCal. 948 H.C. 119 Lip. 35 P. 45 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FLAN DE VAINILLA PAN
13 KCal. 909 H.C. 80 Lip. 34 P. 71 MENESTRA IMPERIAL CON JAMON MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	14 KCal. 1094 H.C. 93 Lip. 57 P. 58 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JUREL EN SALSA DE PUERRO CON CHAMPIÑONES YOGUR PAN	15 KCal. 929 H.C. 138 Lip. 32 P. 29 ARROZ NEGRO TORTILLA DE PATATA CON CHORIZO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	16 KCal. 764 H.C. 107 Lip. 17 P. 49 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	17 KCal. 1096 H.C. 139 Lip. 32 P. 69 CARACOLILLOS CON PICADILLO <u>ABADEJO AL HORNO CON PATATA</u> NATILLAS PAN
20 KCal. 679 H.C. 84 Lip. 27 P. 25 JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE TORTILLA DE PATATA • GUARNICION TOMATE <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	21 KCal. 773 H.C. 108 Lip. 16 P. 56 ALUBIAS DE TOLOSA MERLUZA A LA DONOSTIARRA ARROZ CON LECHE CASERO PAN	22 KCal. 800 H.C. 95 Lip. 23 P. 58 LENTEJAS A LA BURGALESA POLLO ASADO CON PATATAS <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	23 KCal. 1306 H.C. 157 Lip. 60 P. 40 ARROZ CON TOMATE BACALAO EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	24 KCal. 992 H.C. 113 Lip. 42 P. 43 GARBANZOS CON ESPINACAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS GELATINA PAN
27 KCal. 643 H.C. 74 Lip. 20 P. 45 PURE DE CALABAZA POLLO AL CHILINDRON <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	28 KCal. 736 H.C. 99 Lip. 11 P. 64 LENTEJAS A LA HORTELANA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR PAN	29 KCal. 956 H.C. 85 Lip. 57 P. 30 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	30 KCal. 901 H.C. 114 Lip. 34 P. 42 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	31 KCal. 679 H.C. 102 Lip. 17 P. 28 MENESTRA DE VERDURAS CANELONES DE ATUN FLAN DE VAINILLA PAN

Enero 2025

LAL01127: NO CITRICOS, LECHE
ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2 KCal. 706 H.C. 106 Lip. 16 P. 39 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS <u>PLATANO</u> PAN	3 KCal. 806 H.C. 114 Lip. 17 P. 56 <u>PAELLA VEGETAL</u> <u>ABADEJO AL HORNO CON PATATA</u> <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN
	7 KCal. 762 H.C. 90 Lip. 21 P. 58 LENTEJAS A LA HORTELANA <u>LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA CON PATATAS</u> <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN	8 KCal. 1210 H.C. 121 Lip. 69 P. 30 MACARRONES CON TOMATE <u>TORTILLA FRANCESA</u> • ENSALADA DEL TIEMPO MANZANA PAN	9 KCal. 921 H.C. 88 Lip. 49 P. 41 PATATAS GUISADAS SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS <u>PLATANO</u> PAN	10 KCal. 843 H.C. 99 Lip. 34 P. 42 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN
13 KCal. 908 H.C. 80 Lip. 34 P. 71 MENESTRA IMPERIAL CON JAMON MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA MANZANA PAN	14 KCal. 769 H.C. 81 Lip. 32 P. 43 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS <u>FILETE DE JUREL AL HORNO CON PATATA DADO</u> <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN	15 KCal. 977 H.C. 139 Lip. 36 P. 28 ARROZ NEGRO <u>TORTILLA DE PATATA</u> • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA MANZANA PAN	16 KCal. 791 H.C. 113 Lip. 18 P. 50 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA <u>PLATANO</u> PAN	17 KCal. 947 H.C. 117 Lip. 27 P. 65 CARACOLILLOS CON PICADILLO <u>ABADEJO AL HORNO CON PATATA</u> <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN
20 KCal. 678 H.C. 84 Lip. 27 P. 25 JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE TORTILLA DE PATATA • GUARNICION TOMATE MANZANA PAN	21 KCal. 603 H.C. 81 Lip. 11 P. 49 ALUBIAS DE TOLOSA MERLUZA A LA DONOSTIARRA <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN	22 KCal. 586 H.C. 78 Lip. 15 P. 38 <u>SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN</u> POLLO ASADO CON PATATAS MANZANA PAN	23 KCal. 704 H.C. 127 Lip. 18 P. 15 ARROZ CON TOMATE <u>PLATANO</u> PAN	24 KCal. 921 H.C. 95 Lip. 42 P. 43 GARBANZOS CON ESPINACAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN
27 KCal. 642 H.C. 74 Lip. 20 P. 45 PURE DE CALABAZA POLLO AL CHILINDRON <u>MANZANA</u> PAN	28 KCal. 650 H.C. 87 Lip. 9 P. 60 LENTEJAS A LA HORTELANA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN	29 KCal. 956 H.C. 84 Lip. 57 P. 30 PATATAS CON CHOCO <u>TORTILLA FRANCESA</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE MANZANA PAN	30 KCal. 928 H.C. 120 Lip. 34 P. 43 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO <u>PLATANO</u> PAN	31 KCal. 611 H.C. 64 Lip. 19 P. 45 MENESTRA DE VERDURAS <u>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS</u> <u>POSTRE FERMENTADO DE SOJA</u> PAN

Enero 2025

LAL00004: NO LECHE

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

13 KCal. 926 H.C. 83 Lip. 34 P. 71

MENESTRA IMPERIAL CON JAMON
MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 696 H.C. 88 Lip. 28 P. 25

JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE
TORTILLA DE PATATA
• GUARNICION TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

27 KCal. 660 H.C. 78 Lip. 20 P. 46

PURE DE CALABAZA
POLLO AL CHILINDRON
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

7 KCal. 809 H.C. 104 Lip. 24 P. 50

LENTEJAS A LA HORTELANA
LACON HORNO A LA GALLEGA CON PATATAS
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

14 KCal. 769 H.C. 81 Lip. 32 P. 43

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE JUREL AL HORNO CON PATATA DADO
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

21 KCal. 603 H.C. 81 Lip. 11 P. 49

ALUBIAS DE TOLOSA
MERLUZA A LA DONOSTIARRA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

28 KCal. 650 H.C. 87 Lip. 9 P. 60

LENTEJAS A LA HORTELANA
ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

8 KCal. 1228 H.C. 125 Lip. 70 P. 31

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DEL TIEMPO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

15 KCal. 995 H.C. 143 Lip. 37 P. 29

ARROZ NEGRO
TORTILLA DE PATATA
• ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

22 KCal. 604 H.C. 82 Lip. 15 P. 38

SOPA DE POLLO CON PASTA SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

29 KCal. 974 H.C. 88 Lip. 57 P. 31

PATATAS CON CHOCO
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

2 KCal. 697 H.C. 104 Lip. 16 P. 39

PURE DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

9 KCal. 911 H.C. 86 Lip. 49 P. 41

PATATAS GUISADAS
SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

16 KCal. 781 H.C. 111 Lip. 18 P. 50

POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

23 KCal. 695 H.C. 125 Lip. 18 P. 14

ARROZ CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

30 KCal. 918 H.C. 117 Lip. 34 P. 43

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

3 KCal. 804 H.C. 109 Lip. 18 P. 58

ARROZ CON POLLO TIKA MASALA
ABADEJO AL HORNO CON PATATA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

10 KCal. 843 H.C. 99 Lip. 34 P. 42

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

17 KCal. 947 H.C. 117 Lip. 27 P. 65

CARACOLILLOS CON PICADILLO
ABADEJO AL HORNO CON PATATA
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

24 KCal. 992 H.C. 113 Lip. 42 P. 43

GARBANZOS CON ESPINACAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS
GELATINA
PAN

31 KCal. 611 H.C. 64 Lip. 19 P. 45

MENESTRA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS
POSTRE FERMENTADO DE SOJA
PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2 KCal. 684 H.C. 102 Lip. 16 P. 38 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	3 KCal. 699 H.C. 107 Lip. 11 P. 48 ARROZ DE LA HUERTA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
	7 KCal. 774 H.C. 97 Lip. 18 P. 60 LENTEJAS A LA HORTELANA LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA • GUARNICION REPOLLO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	8 KCal. 921 H.C. 115 Lip. 38 P. 36 MACARRONES PRIMAVERA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	9 KCal. 790 H.C. 76 Lip. 37 P. 41 PATATAS GUISADAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	10 KCal. 630 H.C. 106 Lip. 11 P. 34 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
13 KCal. 597 H.C. 72 Lip. 20 P. 32 MENESTRA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • GUARNICION ALCACHOFA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	14 KCal. 1059 H.C. 87 Lip. 55 P. 59 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JUREL EN SALSA DE PUERRO CON CHAMPIÑONES YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	15 KCal. 827 H.C. 92 Lip. 39 P. 31 CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	16 KCal. 769 H.C. 108 Lip. 18 P. 50 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	17 KCal. 748 H.C. 97 Lip. 16 P. 58 CARACOLILLOS PRIMAVERA ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
20 KCal. 742 H.C. 73 Lip. 39 P. 29 PURE DE JUDIAS VERDES TORTILLA FRANCESA • GUARNICION TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	21 KCal. 655 H.C. 87 Lip. 12 P. 54 ALUBIAS DE TOLOSA MERLUZA A LA DONOSTIARRA YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	22 KCal. 676 H.C. 85 Lip. 21 P. 41 SOPA MARAVILLA POLLO ASADO CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	23 KCal. 665 H.C. 62 Lip. 20 P. 62 ALCACHOFAS SALTEADAS RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	24 KCal. 762 H.C. 83 Lip. 18 P. 71 GARBANZOS CON ESPINACAS PECHUGA DE PAVO CON PATATA COCIDO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL
27 KCal. 648 H.C. 75 Lip. 20 P. 46 PURE DE CALABAZA POLLO AL CHILINDRON FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	28 KCal. 702 H.C. 93 Lip. 9 P. 65 LENTEJAS A LA HORTELANA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR AROMAS DESNATADO PAN SIN SAL	29 KCal. 765 H.C. 79 Lip. 35 P. 36 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	30 KCal. 704 H.C. 124 Lip. 11 P. 35 SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo) FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN SAL	31 KCal. 530 H.C. 54 Lip. 16 P. 40 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PISTO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN SAL

Enero 2025

LRE00008: REGIMEN COMIDA

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL B

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

13 KCal. 583 H.C. 69 Lip. 20 P. 32

MENESTRA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
• GUARNICION ALCACHOFA SALTEADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

20 KCal. 925 H.C. 75 Lip. 61 P. 23

PURE DE JUDIAS VERDES
TORTILLA FRANCESA
• GUARNICION TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

27 KCal. 634 H.C. 72 Lip. 20 P. 45

PURE DE CALABAZA
POLLO AL CHILINDRON
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

7 KCal. 748 H.C. 99 Lip. 19 P. 47

LENTEJAS A LA HORTELANA
LACON AL HORNO
• GUARNICION REPOLLO
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

14 KCal. 1045 H.C. 83 Lip. 55 P. 58

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JUREL EN SALSA DE PUERRO CON CHAMPIÑONES
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

21 KCal. 641 H.C. 83 Lip. 12 P. 53

ALUBIAS DE TOLOSA
MERLUZA A LA DONOSTIARRA
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

28 KCal. 688 H.C. 89 Lip. 9 P. 64

LENTEJAS A LA HORTELANA
ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y
PATATA DADO
YOGUR AROMAS DESNATADO
PAN

8 KCal. 1104 H.C. 118 Lip. 60 P. 29

MACARRONES PRIMAVERA
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

15 KCal. 1010 H.C. 94 Lip. 61 P. 24

CREMA DE ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

22 KCal. 662 H.C. 81 Lip. 21 P. 40

SOPA MARAVILLA
POLLO ASADO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

29 KCal. 948 H.C. 82 Lip. 57 P. 30

PATATAS CON CHOCO
TORTILLA FRANCESA
• ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

2 KCal. 671 H.C. 98 Lip. 17 P. 38

PURE DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

9 KCal. 777 H.C. 73 Lip. 38 P. 40

PATATAS GUISADAS
MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

16 KCal. 755 H.C. 104 Lip. 18 P. 49

POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

23 KCal. 693 H.C. 52 Lip. 24 P. 71

ALCACHOFAS CON JAMON
RAPE AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

30 KCal. 690 H.C. 120 Lip. 11 P. 34

SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN

3 KCal. 685 H.C. 103 Lip. 11 P. 48

ARROZ DE LA HUERTA
ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y
PATATA DADO
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

10 KCal. 617 H.C. 102 Lip. 11 P. 33

SOPA DE COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
COCIDO (bajo en grasa, sin cerdo)
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

17 KCal. 734 H.C. 94 Lip. 17 P. 58

CARACOLILLOS PRIMAVERA
ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

24 KCal. 749 H.C. 79 Lip. 19 P. 71

GARBANZOS CON ESPINACAS
PECHUGA DE PAVO CON PATATA COCIDA
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

31 KCal. 516 H.C. 50 Lip. 17 P. 39

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON PISTO
GELATINA SIN AZUCAR
PAN

Enero 2025

LDE00269: BASAL, POSTRE FACIL MASTICACION

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL A

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2 KCal. 679 H.C. 101 Lip. 16 P. 38 PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON PATATAS <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	3 KCal. 1038 H.C. 155 Lip. 37 P. 24 ARROZ CON POLLO TIKA MASALA CROQUETAS DE BACALAO • ENSALADA LECHUGA NATILLAS PAN
	7 KCal. 895 H.C. 116 Lip. 27 P. 53 LENTEJAS A LA HORTELANA LACON HORNO A LA GALLEGA CON PATATAS YOGUR PAN	8 KCal. 1022 H.C. 139 Lip. 40 P. 32 MACARRONES CON TOMATE PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	9 KCal. 894 H.C. 82 Lip. 49 P. 40 PATATAS GUISADAS SALCHICHAS FRESCAS ENCEBOLLADAS <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	10 KCal. 948 H.C. 119 Lip. 35 P. 45 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FLAN DE VAINILLA PAN
13 KCal. 909 H.C. 80 Lip. 34 P. 71 MENESTRA IMPERIAL CON JAMON MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	14 KCal. 1094 H.C. 93 Lip. 57 P. 58 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JUREL EN SALSA DE PUERRO CON CHAMPIÑONES YOGUR PAN	15 KCal. 929 H.C. 138 Lip. 32 P. 29 ARROZ NEGRO TORTILLA DE PATATA CON CHORIZO • ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	16 KCal. 764 H.C. 107 Lip. 17 P. 49 POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	17 KCal. 1286 H.C. 174 Lip. 50 P. 40 CARACOLILLOS CON PICADILLO CALAMARES A LA ROMANA • ENSALADA LECHUGA NATILLAS PAN
20 KCal. 679 H.C. 84 Lip. 27 P. 25 JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE TORTILLA DE PATATA • GUARNICION TOMATE <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	21 KCal. 773 H.C. 108 Lip. 16 P. 56 ALUBIAS DE TOLOSA MERLUZA A LA DONOSTIARRA ARROZ CON LECHE CASERO PAN	22 KCal. 800 H.C. 95 Lip. 23 P. 58 LENTEJAS A LA BURGALESA POLLO ASADO CON PATATAS <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	23 KCal. 1201 H.C. 172 Lip. 40 P. 42 ARROZ CON TOMATE BACALAO EMPANADO • ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNA, MAIZ Y ESPARRAGO <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	24 KCal. 992 H.C. 113 Lip. 42 P. 43 GARBANZOS CON ESPINACAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CASERO CON PATATAS GELATINA PAN
27 KCal. 643 H.C. 74 Lip. 20 P. 45 PURE DE CALABAZA POLLO AL CHILINDRON <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	28 KCal. 736 H.C. 99 Lip. 11 P. 64 LENTEJAS A LA HORTELANA ABADEJO EN SALSA SETAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA DADO YOGUR PAN	29 KCal. 956 H.C. 85 Lip. 57 P. 30 PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	30 KCal. 901 H.C. 114 Lip. 34 P. 42 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO <u>CREMA DE FRUTA</u> PAN	31 KCal. 679 H.C. 102 Lip. 17 P. 28 MENESTRA DE VERDURAS CANELONES DE ATUN FLAN DE VAINILLA PAN

Enero 2025

LDE00011: TRITURADO

ADULTO / COMIDA / MENU BASAL B

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2 KCal. 331 H.C. 57 Lip. 8 P. 10 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y POLLO CREMA DE FRUTA	3 KCal. 475 H.C. 56 Lip. 19 P. 21 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA Y MERLUZA NATILLAS
	7 KCal. 450 H.C. 57 Lip. 11 P. 34 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA YOGUR	8 KCal. 389 H.C. 44 Lip. 13 P. 26 PURE DE CALABACIN Y FILETE DE TERNERA CREMA DE FRUTA	9 KCal. 344 H.C. 57 Lip. 9 P. 13 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO CREMA DE FRUTA	10 KCal. 592 H.C. 80 Lip. 16 P. 36 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO FLAN DE VAINILLA
13 KCal. 344 H.C. 54 Lip. 10 P. 14 TRITURADO DE TERNERA CON CALABAZA, ZANAHORIA, PATATA Y ACELGAS CREMA DE FRUTA	14 KCal. 382 H.C. 41 Lip. 13 P. 26 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA YOGUR	15 KCal. 432 H.C. 54 Lip. 18 P. 18 TRITURADO DE POLLO CON PATATA, ZANAHORIA Y CALABACIN CREMA DE FRUTA	16 KCal. 421 H.C. 60 Lip. 8 P. 31 TRITURADO DE LENTEJAS, VERDURAS Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	17 KCal. 436 H.C. 65 Lip. 14 P. 16 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO NATILLAS
20 KCal. 384 H.C. 49 Lip. 14 P. 18 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	21 KCal. 450 H.C. 57 Lip. 11 P. 34 TRITURADO DE ALUBIAS Y MERLUZA YOGUR	22 KCal. 299 H.C. 42 Lip. 10 P. 13 PURE DE CALABACIN Y PECHUGA DE POLLO CREMA DE FRUTA	23 KCal. 344 H.C. 57 Lip. 9 P. 13 PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO CREMA DE FRUTA	24 KCal. 449 H.C. 63 Lip. 10 P. 30 TRITURADO DE GARBANZOS Y MERLUZA GELATINA
27 KCal. 344 H.C. 54 Lip. 10 P. 14 TRITURADO DE TERNERA CON CALABAZA, ZANAHORIA, PATATA Y ACELGAS CREMA DE FRUTA	28 KCal. 588 H.C. 88 Lip. 13 P. 34 PURE DE LEGUMBRES Y POLLO YOGUR	29 KCal. 353 H.C. 44 Lip. 11 P. 23 PURE DE CALABACIN Y MERLUZA CREMA DE FRUTA	30 KCal. 545 H.C. 74 Lip. 15 P. 33 TRITURADO DE GARBANZOS Y POLLO CREMA DE FRUTA	31 KCal. 475 H.C. 70 Lip. 14 P. 21 PURE DE PUERRO, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA FLAN DE VAINILLA