

# SEMANA 1

SEMANA 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	MACARRONES CON VERDURAS	LENTEJAS CASTELLANAS	FIDEUÁ DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	FILETES RUSOS	BACALAO EN PAPILOTE	POLLO AL CHILINDRÓN	COCIDO COMPLETO	SALMÓN AL HORNO
GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	VERDURAS ASADAS	CHAMPIÑÓN AL AJILLO		ENSALADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 668 Lip: 23,09 Prot: 41,16 HC: 76,92	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 629 Lip: 23,00 Prot: 34,33 HC: 73,36	Kcal:777,76 Lip:34,74 Prot:35,48 HC:82,01
	CENA				
PRIMEROS	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE ARROZ	ALCACHOFAS CON JAMÓN	BERENJENAS RELLENAS	
SEGUNDOS	REVUELTO DE YORK	CROQUETAS DE POLLO	SEPIA A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	
GUARNICION	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS FRITAS	ENSALADA	
POSTRE	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 639 Lip: 35,01 Prot: 29,36 HC: 52,98	Kcal: 663 Lip: 23,81 Prot: 13,59 HC: 99,15	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 769 Lip: 48,94 Prot: 33,86 HC: 47,13	

## SEMANA 2

SEMANA 2					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	MACARRONES CON ATÚN	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	PAELLA DE MARISCO	POTAJE DE GARBANZOS	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDOS	TORTILLA DE QUESO	MERLUZA AL HORNO	CHULETAS DE PAVO	BACALAO AL AJILLO	LOMO DE CERDO ADOBADO AL HORNO
GUARNICION	ENSALADA	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA	PAPATAS PANADERAS	ENSALADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 774 Lip: 36,53 Prot: 34,81 HC: 75,95	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:
	CENA				
PRIMEROS	SOPA DE CEBOLLA	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA GRIEGA	CHAMPIÑÓN CON JAMÓN	
SEGUNDOS	PINCHO MORUNO	SANDWICH MIXTO	CALAMARES A LA ANDALUZA	TORTILLA FRANCESA	
GUARNICION	PATATAS DADO	ENSALADA	CALABACÍN AL HORNO	ARROZ	
POSTRE	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 686 Lip: 24,73 Prot: 24,58 HC: 92,49	Kcal: 645 Lip: 32,06 Prot: 16,65 HC: 70,12	Kcal: 665 Lip: 31,05 Prot: 29,60 HC: 66,28	

# SEMANA 3

SEMANA 3					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	PATATAS A LA RIOJANA	HABICHUELAS CON ARROZ	ESPAGUETIS GRATINADOS
SEGUNDOS	BIENMESABE	HAMBURGUESA DE TERNERA	CABALLA EN CONSERVA	JAMONCITOS DE POLLO	MERLUZA EN SALSA VERDE
GUARNICION	ENSALADA	ZANAHORIAS AL AJILLO	ENSALADA	ENSALADA	GUISANTES REHOGADOS
POSTRE	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 718 Lip: 20,08 Prot: 36,50 HC: 98,61	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 698,42 Lip: 19,52 Prot: 35,26 HC: 94,97
	CENA				
PRIMEROS	CREMA VICHYSOISE	MENESTRA REHOGADA	SOPA DE PICADILLO	ENSALADA DE HUEVO, ESPÁRRAGOS Y ATÚN	
SEGUNDOS	TORTILLA DE JAMÓN SERRANO	CROQUETAS CASERAS DE COCIDO	PIZZAS	TORTILLA DE PATATA	
GUARNICION	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	PISTO	
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 654 Lip: 32,55 Prot: 28,02 HC: 63,93	Kcal: 624 Lip: 31,21 Prot: 21,15 HC: 62,29	Kcal: 659 Lip: 19,04 Prot: 32,98 HC: 89,05	Kcal: Lip: Prot: HC:	

# SEMANA 4

SEMANA 4					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	PATATAS CON BACALAO	HÉLICES A LA ITALIANA	SOPA DE COCIDO	ARROZ CINCO DELICIAS	LENTEJAS CON VERDURAS
SEGUNDOS	BROCHETAS DE POLLO	GALLO AL LIMÓN	COCIDO COMPLETO	CHULETA DE SAJONIA	CABALLA CON TOMATE
GUARNICION	PIMIENTO VERDE	ENSALADA		ENSALADA	PATATA ASADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FLAN	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 623 Lip: 17,03 Prot: 41,50 HC: 77,95	Kcal: 673 Lip: 20,11 Prot: 32,72 HC: 86,99	Kcal: 623 Lip: 19,38 Prot: 31,14 HC: 83,97	Kcal: 646 Lip: 21,39 Prot: 29,10 HC: 81,72	Kcal: Lip: Prot: HC:
	CENA				
PRIMEROS	SALTEADO DE VERDURAS	SOPA CASTELLANA	CREMA DE VERDURAS	BRÓCOLI GRATINADO	
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA	HAMBURGUESA DE CERDO	BACALADILLAS A LA ANDALUZA	PECHUGA DE PAVO	
GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	PATATA COCIDA	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL					

# SEMANA 5

SEMANA 5					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	ARROZ CON TOMATE	FABADA	CREMA DE CALABAZA	TALLARINES BOLOÑESA	GUISANTES A LA FRANCESA
SEGUNDOS	SALCHICHAS FRESCAS AL VINO	TORTILLA DE ESPINACAS	TERNERA A LA JARDINERA	EMPERADOR CON SALSA DE AJO Y PEREJIL	MUSLOS DE POLLO AL AJILLO
GUARNICION	ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE	PATATAS DADO	CALABACÍN AL HORNO	ENSALADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 830 Lip: 44,74 Prot: 22,54 HC: 85,21	Kcal: 753 Lip: 38,61 Prot: 37,31 HC: 66,00	Kcal: 701 Lip: 19,99 Prot: 34,95 HC: 92,38	Kcal: 732 Lip: 21,90 Prot: 36,14 HC: 89,45	Kcal:552,49 Lip:22,63 Prot:38,05 HC:50,53
	CENA				
PRIMEROS	SOPA DE VERDURAS	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAHONESA	ENSALADA TROPICAL	CREMA VICHY	
SEGUNDOS	CROQUETAS DE BACALAO	MERLUZA CON JAMÓN	CORDON BLEU	TORTILLA DE YORK	
GUARNICION	ENSALADA	ENSALADA	PIMIENTOS DEL PIQUILLO	ENSALADA	
POSTRE	FRUTA	FLAN	FRUTA	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 573 Lip: 22,99 Prot: 12,28 HC: 77,96	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 739 Lip: 41,66 Prot: 16,25 HC: 75,28	Kcal: 612 Lip: 31,31 Prot: 25,27 HC: 59,73	

# SEMANA 6

SEMANA 6					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	MARMITAKO	LENTEJAS CASTELLANAS	VICHYSOISE	SOPA DE COCIDO	ARROZ CON VERDURAS
SEGUNDOS	REVUELTO DE CHAMPIÑÓN	COSTILLAS ASADAS	BIENMESABE	COCIDO COMPLETO	LENGUADO MENIER
GUARNICION	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 788 Lip: 33,55 Prot: 38,18 HC: 84,63	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 623 Lip: 19,38 Prot: 31,14 HC: 83,97	Kcal:631,65 Lip:25,81 Prot:35,60 HC:75,69
	CENA				
PRIMEROS	CREMA DE COLIFLOR	SOPA DE VERDURAS	ENSALADILLA RUSA	ACELGAS REHOGADAS	
SEGUNDOS	FRITURA VARIADA (NUGGETS, AROS DE CEBOLLA,...)	TORTILLA DE PATATA	SALCHICHAS DE PAVO	SAN JACOBO CASERO	
GUARNICION	ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA	TOMATE ALIÑADO	
POSTRE	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 619 Lip: 25,93 Prot: 19,40 HC: 76,80	Kcal: 613 Lip: 32,73 Prot: 22,90 HC: 58,12	Kcal: 749 Lip: 46,07 Prot: 26,53 HC: 58,84	Kcal: 650 Lip: 30,60 Prot: 16,16 HC: 66,94	

# SEMANA 7

SEMANA 7					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	ESPAGUETIS BOLOÑESA	JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO	PAELLA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE ZANAHORIA
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	FILETE DE LENGUA EN PAPILOTE	ESCALOPE DE POLLO	COCIDO COMPLETO	MARRAJO CON TOMATE
GUARNICION	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	ENSALADA		PIMIENTOS ASADOS
POSTRE	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 705 Lip: 27,51 Prot: 32,58 HC: 84,22	Kcal: 623 Lip: 19,38 Prot: 31,14 HC: 83,97	Kcal: 601,38 Lip: 19,56 Prot: 31,69 HC:7 2,92
	CENA				
PRIMEROS	SOPA MINISTRONE	CREMA DE VERDURAS	ROLLITOS DE ESPÁRRAGOS CON JAMON DE YORK	ACELGAS SALTEADAS	
SEGUNDOS	CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA	CROQUETAS DE POLLO Y JAMON	BACALADILLA A LA ANDALUZA	SANDWICH MIXTO	
GUARNICION	PATATAS ASADAS	ENSALADA	ZANAHORIAS AL AJILLO	PATATAS FRITAS	
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	
VALORACIÓN NUTRICIONAL					

# SEMANA 8

SEMANA 8					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	PISTO MANCHEGO	LENTEJAS CASTELLANAS	ESPIRALES SALTEADOS CON ATÚN	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA	BACALAO AL AJO ARRIERO	BROCHETAS DE SOLOMILLO DE CERDO	SALMÓN AL VAPOR	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
GUARNICION	ENSALADA	PATATAS PANADERAS	ENSALADA	PISTO	ENSALADA
POSTRE	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 654 Lip: 14,98 Prot: 42,55 HC: 88,49	Kcal: 681 Lip: 21,99 Prot: 30,68 HC: 90,39	Kcal: 711 Lip: 28,86 Prot: 38,89 HC: 76,60	Kcal: Lip: Prot: HC:
	CENA				
PRIMEROS	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE PICADILLO	ACELGAS SALTEADAS	LASAÑA DE VERDURAS	
SEGUNDOS	HAMBURGUESA DE TERNERA	SANDWICH VEGETAL	DELICIAS DE MERLUZA	TORTILLA FRANCESA	
GUARNICION	ENSALADA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 565 Lip: 21,98 Prot: 30,45 HC: 63,45	Kcal: 691 Lip: 25,06 Prot: 30,64 HC: 85,59	Kcal: 613 Lip: 28,86 Prot: 17,35 HC: 71,40	Kcal: 701 Lip: 38,75 Prot: 31,09 HC: 54,78	



# SEMANA 9

SEMANA 9					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	MACARRONES CARBONARA	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CON POLLO	GARBANZOS ENCEBOLLADOS
SEGUNDOS	REVUELTO DE CHAMPIÑÓN	EMPERADOR AL LIMÓN	MAGRO DE CERDO CON TOMATE	MERLUZA EN Salsa VERDE	HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
GUARNICION	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	PATATAS DADO	ZANAHORIA BABY	ENSALADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 630 Lip: 22,26 Prot: 38,67 HC: 71,47	Kcal: 680 Lip: 23,72 Prot: 36,34 HC: 76,88	Kcal: 694 Lip: 21,94 Prot: 41,16 HC: 82,26	Kcal:725,45 Lip:36,98 Prot:30,07 HC:86,11
	CENA				
PRIMEROS	SOPA DE CEBOLLA	ARROZ 3 DELICIAS	CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN	CANELONES DE ATÚN	
SEGUNDOS	FLAMENQUÍN CASERO	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	CABALLA EN ACEITE	TORTILLA FRANCESA	
GUARNICION	ENSALADA	ENSALADA	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA	
POSTRE	FLAN	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 614 Lip: 28,57 Prot: 31,94 HC: 55,48	Kcal: Lip: Prot: HC:	

# SEMANA 10

SEMANA 10					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	CREMA DE ZANAHORIA	JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	ESPAGUETIS MARINERA	ARROZ MELOSO CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO
SEGUNDOS	POLLO ASADO	COLITAS DE RAPE A LA VIZCAÍNA	REVUELTO DE YORK	BACALAO CON TOMATE	COCIDO COMPLETO
GUARNICION	ENSALADA	PATATA ASADA	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 624 Lip: 21,68 Prot: 38,99 HC: 65,94	Kcal: 648 Lip: 16,89 Prot: 39,95 HC: 82,69	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal:623,43 Lip:19,38 Prot:31,14 HC:83,97
	CENA				
PRIMEROS	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO	ENSALADA DE PIMIENTO ASADO Y BONITO	CREMA VICHYSOISE	ESPINACAS SALTEADAS CON AJO	
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA	CHULETA DE SAJONIA	FRITURA VARIADA	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	
GUARNICION	ENSALADA	PATATAS FRITAS	ENSALADA	PATATAS ASADAS	
POSTRE	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 707 Lip: 40,40 Prot: 31,10 HC: 53,43	Kcal: 673 Lip: 20,63 Prot: 28,30 HC: 55,56	Kcal: 663 Lip: 22,69 Prot: 18,05 HC: 97,19	Kcal: 616 Lip: 19,62 Prot: 42,58 HC: 66,00	

# SEMANA 11

SEMANA 11					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	PATATAS CON COSTILLAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	CREMA DE ESPINACAS	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS	HÉLICES A LA NAPOLITANA
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	HAMBURGUESA DE CERDO	BOQUERONES A LA ANDALUZA	CHULETA DE PAVO	MERLUZA A LAS FINAS HIERBAS
GUARNICION	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 650 Lip: 39,16 Prot: 30,55 HC: 44,88	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 687 Lip: 29,07 Prot: 37,00 HC: 71,88	Kcal: 675 Lip: 19,70 Prot: 40,68 HC: 85,92	Kcal: Lip: Prot: HC:
	CENA				
PRIMEROS	MENESTRA REHOGADA	ENSALADA MIXTA	SOPA DE FIDEOS	ARROZ 3 DELICIAS	
SEGUNDOS	BACALAO EN PAPILOTE	EMPANADILLAS DE ATÚN	BROCHETA DE POLLO	TORTILLA DE QUESO	
GUARNICION	ENSALADA	PIMIENTOS DEL PIQUILLO	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 643 Lip: 25,99 Prot: 34,05 HC: 66,12	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 603 Lip: 14,15 Prot: 35,38 HC: 84,96	Kcal: 716 Lip: 38,61 Prot: 31,12 HC: 60,29	

# SEMANA 12

SEMANA 12					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA				
PRIMEROS	SOPA DE LLUVIA	ARROZ CANTONÉS	GARBANZOS GUIRADOS	ENSALADA COMPLETA CON QUESO FRESCO	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
SEGUNDOS	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	GALLO AL HORNO	HUEVOS RELLENOS	CALDERETA DE CORDERO	FILETE DE LENGUA AL AJILLO
GUARNICION	PATATAS DADO	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS FRITAS	ENSALADA
POSTRE	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 651 Lip: 17,74 Prot: 33,78 HC: 83,01	Kcal: 679 Lip: 25,09 Prot: 37,26 HC: 79,58	Kcal: 775 Lip: 39,16 Prot: 30,26 HC: 73,77	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: Lip: Prot: HC:
	CENA				
PRIMEROS	ALCACHOFAS CON JAMÓN	CREMA DE VERDURAS	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON JAMÓN Y QUESO (gratinados)	SOPA CASTELLANA	
SEGUNDOS	TORTILLA DE CEBOLLA	ESCALOPINES A LA PIMIENTA	MERLUZA A LA ANDALUZA	SALCHICHAS DE PAVO	
GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	Kcal: 687 Lip: 43,30 Prot: 31,83 HC: 42,60	Kcal: 699 Lip: 35,97 Prot: 31,51 HC: 60,47	Kcal: Lip: Prot: HC:	Kcal: 607 Lip: 31,38 Prot: 28,15 HC: 53,60	

Menú rotatorio diabético

Residencias

Castilla la Mancha