

	Centro	Título del Documento / Registro			
	EDUCACIÓN ESPECIAL OCUPACIONAL Y DÍA	MENÚ			
		Código	Edición	Página	Fecha
		Reg-TC-06	4		

MENÚ DE OCTUBRE

		2	9	16	23	30
LUNES	PRIMEROS	Crema de espárragos	Sopa de ave	Repollo rehogado	Macarrones con tomate	Crema de puerros
	SEGUNDOS	Macarrón boloñesa	Paninis	Coditos con atún	Pescado cocido coliflor a la casera	Estofado de pavo jardinera de verduras
	POSTRE	Fruta	Fruta	Piña en su jugo	Yogur	Fruta
	VN	731 Kcal 38 g Pr 25 g Lip 87 g HC	582 Kcal 35 g Pr 23 g Lip 70 g HC	615 Kcal 21 g Pr 27 g Lip 71 g HC	708 Kcal 27 g Pr 22 g Lip 98 g HC	661 Kcal 35 g Pr 24 g Lip 76 g HC
		3	10	17	24	31
MARTES	PRIMEROS	Lentejas vegetales	Crema de puerro	Sopa de picadillo	Crema de zanahoria	Brécol rehogado
	SEGUNDOS	Merluza a la gallega con patatas	Calamares a la romana	Bistec de cerdo Champiñón y patata	Hamburguesa casera Patatas fritas	Huevos fritos con patatas y chorizo
	POSTRE	Gelatina	Ensalada mixta Natillas	Fruta	Fruta	Gelatina
	VN	737 Kcal 42 g Pr 22 g Lip 95 g HC	720 Kcal 23 g Pr 23 g Lip 104 g HC	765 Kcal 42 g Pr 29 g Lip 83 g HC	769 Kcal 38 g Pr 32 g Lip 81 g HC	659 Kcal 34 g Pr 25 g Lip 73 g HC
		4	11	18	25	
MIÉRCOLES	PRIMEROS	Arroz tres delicias	Crema de vegetal	Brécol rehogado	Tomate relleno	
	SEGUNDOS	Lomo en su jugo Patata asada	Lasaña de carne	Milanesa de pollo Arroz Flan	Pollo asado Arroz Gelatina	
	POSTRE	Yogur	Gelatina			
	VN	649 Kcal 35 g Pr 29 g Lip 60 g HC	893 Kcal 33 g Pr 38 g Lip 100 g HC	815 Kcal 32 g Pr 32 g Lip 99 g HC	905 Kcal 38 g Pr 42 g Lip 89 g HC	
		5	12	19	26	
JUEVES	PRIMEROS	Crema de champiñones	FESTIVO	Espinacas con jamón y champiñones	Caldo gallego	
	SEGUNDOS	Tortilla paisana		Pizza artesana	Filete de merluza a la plancha	
	POSTRE	Ensalada Fruta		Fruta	Ensalada Mixta Manzana asada	
	VN	626 Kcal 23 g Pr 34 g Lip 55 g HC		626 Kcal 20 g Pr 33 g Lip 92 g HC	628 Kcal 19 g Pr 30 g Lip 68 g HC	
		6	13	20	27	
VIERNES	PRIMEROS	Caldo gallego	Judías con chorizo	Judías con patata rehogada	Sopa de ave	
	SEGUNDOS	Pavo estofado Arroz	Pollo al ajillo Patatas fritas	Arroz con bacalao	Tortilla española Lechuga y tomate	
	POSTRE	Postre especial	Fruta	Gelatina	Fruta	
	VN	809 Kcal 37 g Pr 41 g Lip 72 g HC	761 Kcal 30 g Pr 29 g Lip 88 g HC	779 Kcal 27 g Pr 39 g Lip 76 g HC	740 Kcal 25 g Pr 31 g Lip 88 g HC	



ARUME
COCINAMOS PARA TI

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume