

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

MENÚ DE ENERO

		1	8	15	22	29
LUNES	PRIMEROS		Crema de puerros	Crema de calabaza	Crema de espárragos	Sopa de ave
	SEGUNDOS		Estofado de pavo jardinera de verduras	Paella mixta	Macarrón boloñesa	Paninis
	POSTRE		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	VN		661 Kcal 35 g Pr 24 g Lip 76 g HC	780 Kcal 27 g Pr 25 g Lip 111 g HC	731 Kcal 38 g Pr 25 g Lip 87 g HC	582 Kcal 35 g Pr 23 g Lip 70 g HC
		2	9	16	23	30
MARTES	PRIMEROS	Crema de zanahoria	Brécol rehogado	Espirales gratinados c/champiñón	Lentejas vegetales	Crema de puerro
	SEGUNDOS	Pasta con atún y tomate	Huevos fritos con patatas y chorizo	Merluza a la romana con ensalada	Merluza a la gallega con patatas	Calamares a la romana
	POSTRE	Queso con membrillo	Gelatina	Yogur	Gelatina	Ensalada mixta Natillas
	VN	769 Kcal 38 g Pr 32 g Lip 81 g HC	659 Kcal 34 g Pr 25 g Lip 73 g HC	764 Kcal 40 g Pr 36 g Lip 69 g HC	737 Kcal 42 g Pr 22 g Lip 95 g HC	720 Kcal 23 g Pr 23 g Lip 104 g HC
		3	10	17	24	31
MIÉRCOLES	PRIMEROS	Tomate relleno	Sopa de ave	Huevos rellenos	Arroz tres delicias	Crema de vegetal
	SEGUNDOS	Pollo asado Arroz	Lasaña de verduras y atún	Fabada	Lomo en su jugo Patata asada	Lasaña de carne
	POSTRE	Gelatina	Yogur	Fruta	Yogur	Gelatina
	VN	905 Kcal 38 g Pr 42 g Lip 89 g HC	741 Kcal 27 g Pr 41 g Lip 66 g HC	822 Kcal 34 g Pr 22 g Lip 121 g HC	649 Kcal 35 g Pr 29 g Lip 60 g HC	893 Kcal 33 g Pr 38 g Lip 100 g HC
		4	11	18	25	
JUEVES	PRIMEROS	Caldo gallego	Crema de calabacín	Judías verdes con huevo duro	Crema de champiñones	
	SEGUNDOS	Filete de merluza a la plancha	Jamón asado con arroz	Empanada de jamón y queso	Tortilla paisana Ensalada	
	POSTRE	Ensalada Mixta Manzana asada	Fruta	Arroz con leche	Fruta	
	VN	628 Kcal 19 g Pr 30 g Lip 68 g HC	671 Kcal 32 g Pr 27 g Lip 75 g HC	805 Kcal 20 g Pr 32 g Lip 107 g HC	626 Kcal 23 g Pr 34 g Lip 55 g HC	
		5	12	19	26	
VIERNES	PRIMEROS	Sopa de ave	Potaje de garbanzos	Crema vegetal	Caldo gallego	
	SEGUNDOS	Tortilla española Lechuga y tomate	Filete de palometa con patatas	Pollo guisado con fideos	Pavo estofado Arroz	
	POSTRE	Fruta	Macedonia	Fruta	Piña en su jugo	
	VN	740 Kcal 25 g Pr 31 g Lip 88 g HC	647 Kcal 31 g Pr 19 g Lip 86 g HC	792 Kcal 41 g Pr 34 g Lip 75 g HC	809 Kcal 37 g Pr 41 g Lip 72 g HC	



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