

MENÚ 8 COMIDA 24 de dic 2019

Garbanzos con acelgas/espinacas: 0 . 1 . 2 . 20 . 22. Comedor guardia

Garbanzos sin refrito: 8 . 9

Caldo: 3 . 7 . 10 . 11 . 17

Sopa de arroz: 12 . 13 . 14 . 18 . 21 . OGES . OSG . OPAR . Comedor guardia

Triturado de garbanzos: 3 . 4 . 5

Triturado de ternera: 3 . 6 . 11 . T. astringente . IC

Alcachofas con espárragos: OSF

Lomo de cerdo: 0 . 1 . 5 . 18 . 21 . OSG . OGES . Comedor guardia

Filete Ternera plancha: 7 . 8 . 9 . 12 . 13 . 14 . 17

Hamburguesa: 2 . 4 (+ Dietas FM) . IC . Comedor guardia

Tortilla francesa: 20

Champiñones: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 7 . 8 . 9 . 12 . 14 . 18 . 20 . 22. OSG . OGES

Comedor guardia

Menestra para los sin sal: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 7 . 8 . 9 . 12 . 14 . 18 . 20 . 22.

Comedor guardia

Zanahorias: 13 . 21 . IC . OPAR

Tomate Rodajas: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 7 . 8 . 8FM . 9 . 14 . 18 . 20 . 21 . 22. OSG . OPAR

OGES Comedor guardia

Fruta temporada: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 18 . OSG . OGES . Comedor guardia

Fruta dietas: 7 . 8 . 9.22

Plátano: 13

Dulce membrillo: IC

Piña en almíbar: 11

Yogur desnatado: 12 . 13 . 14 . OPAR

CENA DEL 24 DE DICIEMBRE DE 2019

Extracto de Puchero al Aroma de Andalucía 0-1-2-4-5-8-9-12-18-20

Caldo de ave 3-6-7-10-11-13-14-17

Crema de Puerros 3

Crema de verduras baja en potasio 15.15D. 16.16D

Langostinos cocidos 0-1-2-4-5-7-8-9-12-14-17-18-20

Pavo en pepitoria 0-1-2-4-5-18-19

Pavo plancha 7-8-9-12-13-14-17-15-15D-16-16D

Puré de pavo 3-6-11

Pinza real con patatas vapor (no carne):20

Patatas vapor: 0-1-2-4-5-7-8-9-12-13-14-17-18-19-20 HERVIDAS:15.15D.
16.16D

Tarta de Piñones:0-1-2-3-4-5-18-20

Tarta de frutas diabético 7-8-9-14.15.15D. 16.16D

Compota de manzana:11-12-13-15-15D-16-16D

Comedor

CENA 24

Pan integral con granos de sésamo, chía y amapola ///ooo/// Pan chapata

Extracto de Puchero al Aroma de Andalucía ///ooo/// Crema de Puerros

Langostinos cocidos

Pavo en pepitoria ///ooo/// Pinza Real plancha

Champiñón plancha ///ooo/// Patatas Vapor

Tarta de piñones ///ooo/// Tarta de fruta S/A ///ooo/// Fruta ///ooo///
Yogur

COMIDA DEL DÍA 25 DE DICIEMBRE 2019

Crema de ave 0-1-2-3-4-5-8-9-12-14-18-20

Caldo de ave 3-6-7-10-11-13-14-17

Ensalada de lechuga roble, rúcula y queso de cabra a la miel 0-1-5-9-14-18-20

Ensalada de lechuga roble, rúcula y frutas 4-7-8-9 y dietas sin sal (0-1-5-7-8-9-14-18-20)

Ensalada de espárragos: 2-15-15D-16-16D

ESPARRAGOS. 18

Salmón noruego con confitura de pimiento asado: 0-1-2-4-5-7-8-9-12-14-15-15D-16-16D 18-20

Solomillo ibérico plancha

Filete de Dorada fresca plancha: 2 13-17 y no carne

Puré de Dorada: 3-6-11

Patatas baby: 0-1-2-4-5-7-8-9-12-13-14-17-18-20 hervidas 15-15D-16-16D

Tarta de Tiramisú 0-1-2-3-4-5-18-20

Manzana Asada con canela al vino Oporto: 7-8-9- 11-12-13-14-15-15D-16-16D

Comedor

Pan integral con semillas de girasol y calabaza ///ooo/// Pan chapata

Crema de ave ///ooo/// Caldo de puchero

Ensalada de lechuga roble, rúcula y queso de cabra a la miel

Solomillo ibérico con confitura de manzana ///ooo/// Dorada plancha ///ooo///

Salmón noruego con confitura de pimiento asado

Patatas baby de Sanlucar de Barrameda

Tarta de Tiramisú ///ooo/// Manzana asada con canela al vino oporto ///ooo///

Fruta ///ooo/// Yogur

MENÚ 9 CENA 25 dici 2019

Sopa de verduras: 0 . 1 . 2 . 8 . 9 . 14 . OSG . OGES . Comedor guardia

Caldo: 3 . 7 . 10 . 11 . 13 . 17

Sopa de arroz: 18 . OPAR

Crema de verduras: 3 . 4 . 5 . 6 . 11 . 12

Sopa de verduras vegetal: 20.22

Tortilla de patatas: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 18 . 20 . OSG . OGES Comedor guardia

Revuelto de espárragos con jamón: 7 . 8 . 9 . 12 ..Comedor Guardia.

Tortilla francesa: OPAR . IC . 17

Triturado de jamón y huevo: 3

Triturado de patatas, pollo y zanahorias: T. astringente. / C

Ternera plancha: 13 . 14. 17

Jamón cocido: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 18 . SG . Comedor guardia

Arroz / Zanahorias: 12 . 13 . 14 . IC . OGES . OPAR 22 Comedor guardia

Ensalada: 0 . 1 . 4 . 5 . 7 . 8 . 9 . 14 . 18 . 20 . 22. OSG . Comedor guardia

Tomate en rodajas: 2 . 8FM . 18 . Comedor guardia

Yogur: 0 . 2 . 18 . 20. Comedor guardia

Dulce de membrillo: 11 . 12 . 13 . 19

Fruta: 1. 22. Comedor guardia

Yogur líquido: 4 . 5

Yogur desnatado: 7 . 8 . 9 . 14 . IC

MENÚ 2 COMIDA fin de año 2019

Patatas con bacalao: 0 . 1 . 2 . 5 . 8 . 9 . 12 . 14 . 18 . 20. OGES . OPAR . OSQ

Comedor guardia

Caldo: 3 . 7 . 10 . 11 . 17

Puré de patatas con bacalao: 3 . 4 . T.astringente . I C.

Sopa Fideos: 13 . 21

Caldo vegetal: 22

Carne de cerdo// tomate: 0 . 1 . 2 . 8FM 4 . 5 . 18 . 21 . OGES . Comedor guardia

Solomillo plancha: 7 . 8 . 9 . 12 . 13 . 14 . 17. OPAR

Puré de carne: 3 . 6 . 11

Tortilla francesa: 20 . IC

Merluza plancha: *Comedor guardia*

Arroz Blanco: 13 . 21 . IC . OPAR . *Comedor guardia*

Judías verdes: 0 . 1 . 4 . 5 . 8 . 9 . 12 .14 .18 .20.22. OGES . *Comedor guardia*

Arroz /Tomate :22

Ensalada: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 7 . 8 . 9 . 14 . 20 . 21 .22. OSQ . OGES . *Comedor guardia*

Tomate en rodajas: 2 . 18

Fruta temporada: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 18 . 20 .22. OGES . *Comedor guardia*

Fruta no cítricos: 14

Dulce membrillo: IC

Fruta dietas: 7 . 8 . 9

Plátano : 13

Piña en almíbar: 11 . 12 . 19

Yogur desnatado: OPAR

CENA DEL 31 DE DICIEMBRE 2019

Sopa de fin de año (pasta) 0-1-2-4-5-8-9-18-20

Sopa de arroz 11-12-13-14

Crema de calabaza 3 15-15D-16-16D

Caldo de ave 3-6-7-10-17

Langostinos cocidos 0-1-2-4-5-8-9-12-14-17-18-20

Pavo con piñones y pasas de Corinto y orejones : 0-1-2-5-18-20

Pavo plancha 4-7-8-9-12-13-14-15-15D-16-16D 17

Rosada (no carne)

Puré de pavo 3-6-11

Patatas vapor: 7-8-9-12-13-14-17 0-1-2-5-18-20

Tarta de crema con caramelo. 0-1-2-3-4-5-18-20

Tarta sin azúcar de grosella para diabéticos :7-8-9-14

Compota de Pera:11-12- 15-15D-16-16D

Platano :13

Comedor

Pan integral con semillas de cáñamo y de girasol ///ooo/// Pan chapata

Sopa de fin de año ///ooo/// Crema de calabaza ///ooo/// Caldo de puchero

Langostinos cocidos

Pollo campero con piñones y pasas de Corinto y orejones ///ooo/// Rosada plancha

Patatas vapor

Tarta de crema con caramelo ///ooo/// Tarta sin azúcar de grosella para diabéticos

///ooo/// Fruta ///ooo/// Yogur

COMIDA DEL DÍA 1 DE ENERO DEL 2019

Crema de marisco 0-1-2-3-4-5-8-9-18-20

Caldo de ave 3-6-7-10-13-17

Crema de calabacín 11-12-14-15-15D-16-16D

Ensalada de espárragos: 0-1-2-4-5-7-8-9-15-15D-16-16D 18-20

Entrecot de ternera con confitura de grosella 0-1-2-18-20

Lomo Ternera plancha con confitura grosella:4-5-7-8-9-12-14-15-15D-16-16D-17

Lomo de Ternera Plancha: 13

Merluza fresca del cantábrico (sacar lomititos): 2

Puré de ternera 3-6-11

Champiñón fresco plancha: 0-1-2-4-5-7-8-9-12-13-14-17-18-20

Zanahoria baby Hervida: 13-15-15D-16-16D

Tarta de Manzana 0-1-2-3-4-5-11-12-18-20

Tarta de manzana s/ azúcar 7-8-9-13-14-15-15D-16-16D

Comedor

Pan integral con semillas de calabaza y sésamo ///ooo/// Pan blanco

Crema de marisco ///ooo/// Crema de calabacín

Ensalada de espárragos

Entrecot de ternera con confitura de grosella ///ooo/// Lomos de merluza fresca del cantábrico

Champiñón fresco plancha ///ooo/// Zanahoria fresca vapor

Tarta de manzana ///ooo/// Tarta de manzana sin azúcar ///ooo/// Fruta
///ooo/// Yogur

MENÚ 3 CENA 1 de enero 2019.

Sopa de verduras: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 8 . 9 . 12 . 13 . 14 . OGES . OSQ

Comedor guardia

Caldo: 3 . 7 . 10 . 11 . 17

Crema de puerros: 3 . 11 . 18. OPAR

Triturado de huevo y jamón: 3 . 6

Triturado de pollo: T. astringente. IC

Sopa de verduras vegetal: 20. 22

Tortilla de patatas: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 18 . 20 . OGES . OSQ . *Comedor guardia*

Revuelto de jamón y puerros: 7 . 8 . 9 . 12 .

Pollo asado: 8FM . IC . *Comedor guardia* 13 . 14 . 17. OPAR

Jamón cocido: 0 . 1 . 2 . 4 . 5 . 18 . OSQ . *Comedor guardia*

Zanahoria: 13 . 14 . 20 . 22 IC . OGES . OPAR . Comedor guardia

Ensalada: 0 . 1 . 5 . 7 . 8 . 9 . 14 . 20 . 22. OSQ . OGES . *Comedor guardia*

Tomate en rodajas: 2 . 18 . *Comedor guardia*

Flan: 2 . 4 . 5 . 18 . OSQ . *Comedor guardia*

Yogur desnatado: .7. 8 . 9 . 14 . IC

Dulce de membrillo: 11 . 12 . 13

Fruta : 1 . 22. *Comedor guardia*