

# menú enero 2021



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día					1
comida					VACACIONES NAVIDAD
valoración nutricional					
día	4	5	6	7	8
comida	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	Puré de verduras frescas con pescado Yogurt	Puré de verduras con arroz y magro Yogurt
valoración nutricional				Energía 200 Proteínas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	Energía 363 Proteínas 15,7 H. Carbono 59,9 Lípidos 6,4
día	11	12	13	14	15
comida	Puré de verduras frescas zanahorias y puerros con pescado Yogurt	Puré de garbanzos y verduras con morcillo Yogurt	Crema de verduras y arroz con pescado Yogurt	Puré de patatas y calabacines con ternera Yogurt	Puré de verduras frescas con pollo Yogurt
valoración nutricional	Energía 200 Proteínas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	Energía 407 Proteínas 21,8 H. Carbono 42 Lípidos 15,3	Energía 265 Proteínas 12,4 H. Carbono 40,7 Lípidos 5,5	Energía 231 Proteínas 14,8 H. Carbono 27,4 Lípidos 6,5	Energía 213 Proteínas 12,1 H. Carbono 26,5 Lípidos 6
día	18	19	20	21	22
comida	Puré de patatas, calabacines y puerros con lenguado Yogurt	Puré de verduras naturales con lomo Yogurt	Crema de lentejas y verduras con pollo Yogurt	Puré de verduras frescas zanahorias y puerros con pescado Yogurt	Puré de verduras frescas con ternera Yogurt
valoración nutricional	Energía 199 Proteínas 12,2 H. Carbono 25,1 Lípidos 5,1	Energía 247 Proteínas 12 H. Carbono 26,7 Lípidos 9,7	Energía 320 Proteínas 20,5 H. Carbono 39,8 Lípidos 7	Energía 200 Proteínas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	Energía 219 Proteínas 13,6 H. Carbono 26,5 Lípidos 6,1
día	25	26	27	28	29
comida	Puré de patatas, calabacines y puerros con pescado Yogurt	Puré de patatas con verduras y lomo Yogurt	Puré de verduras frescas con garbanzos con ternera Yogurt	Crema de verduras y arroz con pollo Yogurt	Puré de verduras frescas zanahorias y puerros con pescado Yogurt
valoración nutricional	Energía 199 Proteínas 12,2 H. Carbono 25,1 Lípidos 5,1	Energía 244 Proteínas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 8,7	Energía 387 Proteínas 21,3 H. Carbono 42 Lípidos 13,3	Energía 277 Proteínas 12,9 H. Carbono 40,7 Lípidos 6,6	Energía 200 Proteínas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9





## desayunos

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Papilla de cereales con miel				

## meriendas

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Papilla de frutas y jamón	Papilla de plátano con yogurt y jamón	Papilla de frutas y jamón	Papilla de plátano con yogurt y jamón	Papilla de frutas y jamón

## Diets especiales

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta astringente	Arroz blanco con pescado Yogurt desnatado	Puré de patata y jamón York Compota de manzana	Puré de zanahorias y pollo Yogurt desnatado	Puré de arroz con pescado Compota de manzana	Puré de patatas y zanahorias con jamón York Yogurt desnatado

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta blanda	Puré de verduras variadas con pescado o pollo Yogurt	Puré de verduras variadas con pescado o pollo Yogurt	Puré de verduras variadas con pescado o pollo Yogurt	Puré de verduras variadas con pescado o pollo Yogurt	Puré de verduras variadas con pescado o pollo Yogurt