



menú febrero 2021

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día	1	2	3	4	5
comida	Puré de verduras y arroz con lomo Yogurt	Crema de verduras con pavo Yogurt	Puré de lentejas y verduras con pescado Yogurt	Puré de verduras frescas con ternera Yogurt	Puré de verduras frescas zanahorias y puerros con pollo Yogurt
valoración nutricional	Energía 277 Proteínas 12,9 H. Carbono 40,7 Lípidos 6,6	Energía 212 Proteínas 11,7 H. Carbono 26,7 Lípidos 6,1	Energía 391 Proteínas 23,6 H. Carbono 44,9 Lípidos 10,9	Energía 219 Proteínas 13,6 H. Carbono 26,5 Lípidos 6,1	Energía 213 Proteínas 12,1 H. Carbono 26,5 Lípidos 6
día	8	9	10	11	12
comida	Puré de verduras frescas zanahorias y puerros con pollo Yogurt	Puré de verduras frescas con ternera Yogurt	Puré de garbanzos con verduras y pollo Yogurt	Puré de verduras frescas con pescado Yogurt	Puré de verduras frescas arroz y pollo Yogurt
valoración nutricional	Energía 213 Proteínas 12,1 H. Carbono 26,5 Lípidos 6	Energía 219 Proteínas 13,6 H. Carbono 26,5 Lípidos 6,1	Energía 381 Proteínas 19,8 H. Carbono 42 Lípidos 13,2	Energía 200 Proteínas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	Energía 277 Proteínas 12,9 H. Carbono 40,7 Lípidos 6,6
día	15	16	17	18	19
comida	Puré de patatas, calabacines y puerros con lenguado Yogurt	Puré de patatas c/ verduras y pollo Yogurt	Crema de verduras frescas y lomo Yogurt	Puré de verduras y pescado Yogurt	Puré de lentejas con zanahorias, puerros y ternera Yogurt
valoración nutricional	Energía 200 Proteínas 12,8 H. Carbono 25,2 Lípidos 4,9	Energía 216 Proteínas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7	Energía 247 Proteínas 12 H. Carbono 26,7 Lípidos 9,7	Energía 200 Proteínas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	Energía 421 Proteínas 27 H. Carbono 44,9 Lípidos 12,8
día	22	23	24	25	26
comida	Puré de verduras zanahorias y puerros con pescado Yogurt	Puré de verduras con garbanzos y morcillo Yogurt	Puré de verduras con pescado Yogurt	Puré de patatas, calabacines con ternera Yogurt	Puré de patatas, zanahorias y calabacín 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 200 Proteínas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	Energía 231 Proteínas 14,8 H. Carbono 27,4 Lípidos 6,5	Energía 215 Proteínas 12,9 H. Carbono 25,1 Lípidos 6,5





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

