

Menú 1ª semana.

MAYO

SEMINARIO DEL AMOR MISERICORDIOSO

MENÚS SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

barras 6					65				65				75				40				16				21			
Lunes 30					Martes 1				Miércoles 2				Jueves 3				Viernes 4				Sábado 5 grupo				Domingo 6			
Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot
Primero					Primero				Primero				Primero				Primero				Primero							
Lasagna 340 48 12 10					Alubias blancas estofadas 284 32 10 16				Arroz con tres delicias 248 8 35 8				Lentejas estofadas 299 36 11 14				Espaguetti con tomate 261 46 4 10				Patatas guisadas con costilla 250 27 10 13				Canelones 225 20 9 12			
Segundo					Segundo				Segundo				Segundo				Segundo				Segundo							
Muslo de pollo asado 160 2 8 20					Chuleta de cerdo 325 14 23 20				Hamburguesa c/ ketchup 189 0 11 23				Filete de pollo a la plancha 115 0 6 15				Pescado al horno 222 7 12 22				Muslo de pollo asado 160 2 8 20				Escalope de cerdo a la plancha 170 2 8 22			
Guarnición/p ostre					Guarnición/p ostre				Guarnición/p ostre				Guarnición/p ostre				Guarnición/p ostre				Guarnición/p ostre							
Ensalada mixta Fruta 67 1 4 5					Ensalada Fruta 34 3 2 1				Patata frita Yogur 93 12 4 2				Ensalada Fruta 34 3 2 1				Salteado de verduras Fruta 32 3 2 0				Patata panadera Fruta 34 3 2 1				Pimientos fritos Fruta 32 3 2 0			
Primero																					NIÑOS:PIZZA Y ENSALADA							
Sopa de ave 205 26 9 5					Ensalada de lechuga Alas de pollo y patatas bravas Yogurt				Filete de jamón empanado con ensalada Natillas				Sopa de ave Huevos al plato con jamón y pisto Fruta				Salteado de verduras Fiambre de lomo adobado con pimientos Yogurt				Ensaladilla rusa Filete de ternera Fruta				Crema de calabaza Pescado en salsa Yogurt			
Segundo																												
Tortilla de jamón y queso con ensalada de tomate 213 9 15 10																												
Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot
Lunes 985 87 48 50					Martes 643 48 36 37				Miércoles 681 21 57 52				Jueves 563 38 25 45				Viernes 666 56 26 51				Sábado 444 32 20 34				Domingo 428 24 19 35			
Valoración Nutricional Diaria																												
A B C					A B C				A B C				A B C				A B C				A B C							
50 44 18					112 50 31 19				100 50 30 20				100 47 34 32				113 52 35 31				0 47 34 31				112 52 41 32			

CONCHI

DORI

Valoración Nutricional:
 (A) % Hidratos de carbono
 (B) % Lípidos



Menú 2ª semana.

MAYO

SEMINARIO DEL AMOR MISERICORDIOSO

MENÚS SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

barras				65				65				75				75				40				6				6							
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				Sábado				Domingo											
7				8				9				10				11				12				13											
Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot				
Primero				Primero				Primero				Primero				Primero				Primero															
Macarrones a la carbonara				Sopa de cocido				Paella				Patatas con chorizo				Lentejas estofadas				Macarrones gratinados				Alubias blancas estofadas											
340	48	12	10	108	22	0	4	248	8	35	8	250	27	10	13	299	36	11	14	225	20	9	12	284	32	10	16								
Segundo				Segundo				Segundo				Segundo				Segundo				Segundo															
Albondigas a la jardinera				Cocido completo				Muslos de pollo asados				Escalope de jamón				Pescado a la romana				Filete de lomo a la plancha				Conejo guisado											
211	2	13	21	420	28	21	29	150	1	7	19	325	14	23	20	222	7	12	22	325	14	23	20	211	2	13	21								
Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre															
Guisantes y champiñones Fruta				Fruta				Verduras Fruta				Ensalada Yogurt				Patata panadera Fruta				Pimientos fritos Fruta				Verduras salteadas Fruta											
67	1	4	5	34	3	2	1	32	2	2	1	93	12	4	2	96	1	11	5	32	2	2	1	32	3	2	0								
Ensalada de lechuga y huevos rellenos con fritos variados Yogurt				Ensalada mixta Pizza y chorizo fresco Fruta				Judías verdes lomo con patatas fritas Arroz con leche				Espagueti con tomate Tortilla de patatas Fruta				Patatas Ali oli yolk empanados con queso y jamón serrano (flamenquines)				Rollitos de queso y jamón Fruta				Ensaladilla rusa Pechuga de pollo rebozada Fruta				Sopa de verduras en salsa				Pescado			
Kcal HC Lip Prot				Kcal HC Lip Prot				Kcal HC Lip Prot				Kcal HC Lip Prot				Kcal HC Lip Prot				Kcal HC Lip Prot				Kcal HC Lip Prot											
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				Sábado				Domingo											
829 54 42 58				562 52 24 34				430 11 44 28				668 53 37 35				840 52 46 62				582 36 34 33				527 37 25 38											
Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria											
A B C				A B C				A B C				A B C				A B C				A B C				A B C											
50 45 18				50 31 19				50 30 20				47 34 21				52 50 30				47 34 23				52 44 29											

Valoración Nutricional:
 (A) % Hidratos de carbono
 (B) % Lípidos

Menú 3ª semana.

MAYO

SEMINARIO DEL AMOR MISERICORDIOSO

MENÚS SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

barras 65 75 75 75 40 16 21

Lunes 14 Martes 15 Festividad local Miércoles 16 Jueves 17 Viernes 18 Sábado 19 Domingo 20

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				Sábado				Domingo			
Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot
Primero				Primero				Primero				Primero				Primero				Primero							
Arroz con tres delicias				Lentejas estofadas				Espaguetis carbonara				Patatas guisadas con chorizo				Macarrones con tomate				Alubias blancas estofadas				Paella			
248	8	35	8	299	36	11	14	261	46	4	10	250	27	10	13	261	46	4	10	284	32	10	16	86	8	1	6
Segundo				Segundo				Segundo				Segundo				Segundo				Segundo							
Hamburguesa c/ ketchup				Chuleta de cerdo a la piña				Muslos de pollo asados				Escalope de jamón				Pescado al horno				Filete de ternera a la plancha				Conejo guisado			
189	0	11	23	325	14	23	20	150	1	7	19	325	14	23	20	222	7	12	22	115	0	6	15	211	2	13	21
Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre				Guarnición/postre							
Patatas fritas Fruta				Ensalada Natillas				Patatas fritas Fruta				Ensalada Fruta				Patata panadera Fruta				Pimientos fritos Fruta				Verduras salteadas Fruta			
93	12	4	2	32	2	2	1	93	12	4	2	32	3	2	0	53	3	4	0	53	3	4	0	32	3	2	0

CONCHI

NIÑOS:PIZZA Y ENSALADA

Arroz a la cubana y salchichas frescas Fruta				Menestra de verduras Lenguado a la naranja Yogurt				Filete de jamón empanado ensalada Natillas				Sopa de ave Huevos escalfados con jamón Fruta				Salteado de verduras Pescado rebozado Yogurt				Ensaladilla rusa Filete de pechuga rebozada Fruta				Crema de calabaza Pescado en salsa Yogurt			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

DORRI

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				Sábado				Domingo			
Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot
531	20	50	33	655	52	36	35	504	59	16	31	607	43	35	33	759	63	33	53	452	34	21	32	329	13	17	27
Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria				Valoración Nutricional Diaria							
A B C				A B C				A B C				A B C				A B C				A B C							
47 85 25				49 50 19				48 36 24				50 31 19				50 39 19				50 31 19				50 45 19			

Valoración Nutricional:
 (A) % Hidratos de carbono
 (B) % Lípidos
 (C) % Proteínas



SEMINARIO DEL AMOR MISERICORDIOSO

MENÚS SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

Menú 4ª semana.

MAYO

barras 55					65					90					75					40					6					6				
Lunes 21					Martes 22					Miércoles 23					Jueves 24					Viernes 25					Sábado 26					Domingo 27				
Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot	
Primero					Primero					Primero					Primero					Primero					Primero									
Macarrones con tomate					Patatas guisadas con carne					Espagueti con gulas y gambas al ajillo					Alubias blancas estofadas					Arroz con tomate					Marmitako de atún					Menestra de verduras				
261	46	4	10		250	27	10	13		261	46	4	10		284	32	10	16		248	8	35	8		250	27	10	13		86	8	1	6	
Segundo					Segundo					Segundo					Segundo					Segundo					Segundo									
Albondigas a la jardinera					Chuleta de Sajonia					Alitas de pollo					Escalope a la milanesa					Merluza al horno Yogurt/fruta					Filete de aguja					Muslos de pollo asados				
211	2	13	21		325	14	23	20		150	1	7	19		325	14	23	20		222	7	13	20		325	14	23	20		150	1	7	19	
Guarnición/p ostre					Guarnición/p ostre					Guarnición/postre					Guarnición/postre					Guarnición/postre					Guarnición/postre									
Guisantes y champiñones Fruta					Pimientos asados Fruta					Patatas fritas Fruta					Ensalada Fruta					Patata asada Fruta					Champiñones al ajillo Fruta					Patatas panaderas Fruta				
93	12	4	2		32	2	2	1		32	2	2	1		93	12	4	2		96	1	11	5		67	1	4	5		93	12	4	2	
Ensalada de lechuga y huevos rellenos con fritos variados Yogurt					Ensalada mixta Pizza y chorizo fresco Fruta					Judías verdes lomo con patatas fritas Arroz con leche					Espagueti con tomate Tortilla de patatas Fruta					Patatas Ali oli romana Fruta					Pescado a la Ensaladilla rusa de pollo rebozada Fruta					Pechuga Sopa de verduras en salsa Pescado				
565					607					593					702					789					642					479				
60					43					49					58					24					42					22				
22					35					21					37					72					37					20				
33					34					48					38					53					38					45				
A					A					A					A					A					A									
B					B					B					B					B					B									
C					C					C					C					C					C									
Valoración Nutricional Diaria					100					100					119					0					124					19				

D O R R I

C O N C H I

Valoración Nutricional:
 (A)% Hidratos de carbono
 (B) % Lípidos
 (C) % Proteínas

Menú 5ª semana.

MAYO

SEMINARIO DEL AMOR MISERICORDIOSO

MENÚS SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

barras 65					75					75					40					16					21										
Lunes 28					Martes 29					Miércoles 30					Jueves 31					Viernes 1					Sábado 2					Domingo 3					
Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		
Primero					Primero					Primero					Primero					Primero					Primero					CONCHI					
Macarrones a la boloñesa 340 48 12 10					Alubias blancas estofadas 284 32 10 16					Arroz con tomate 248 8 35 8					Lentejas estofadas 299 36 11 14					Espagueti al ajillo 261 46 4 10					Patatas guisadas con atún 250 27 10 13						Canelones 225 20 9 12				
Segundo					Segundo					Segundo					Segundo					Segundo					Segundo										
Fiambre de lomo a la plancha 325 14 23 20					Chuleta de cerdo 325 14 23 20					Hamburguesa c/ ketchup 189 0 11 23					Filete de pollo a la plancha 115 0 6 15					Pescado al horno 222 7 12 22					Filetes de ternera 211 2 13 21						Jamoncitos de pollo asados 160 2 8 20				
Guarnición/postre					Guarnición/postre					Guarnición/postre					Guarnición/postre					Guarnición/postre					Guarnición/postre										
Ensalada mixta Fruta 67 1 4 5					Ensalada Fruta 34 3 2 1					Patatas fritas Yogur 32 2 2 1					Ensalada Fruta 93 12 4 2					Salteado de verduras Fruta 96 1 11 5					Ensalada Fruta 32 2 2 1					Verduritas salteadas Fruta 32 3 2 0					
NIÑOS: PIZZA Y ENSALADA																												DORI							
Arroz a la cubana y salchichas frescas Fruta					Ensalada de lechuga Alas de pollo y patatas bravas Yogurt					Filete de jamón empanado con ensalada Natillas					Sopa de ave Huevos escalfados con jamón Fruta					Salteado de verduras Pescado rebozado Yogurt					Ensaladilla rusa Filete de pechuga rebozada Fruta					Crema de calabaza Pescado en salsa Yogurt					
Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		
Lunes	732	63	39	35	Martes	643	48	36	37	Miércoles	619	11	55	51	Jueves	622	48	27	46	Viernes	729	55	35	55	Sábado	493	32	25	35	Domingo	418	24	19	32	
Valoración Nutricional Diaria	A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C		A	B	C				
	50	48	18	116	50	31	19	100	50	30	20	100	47	34	30	111	52	43	30	0	47	34	29	110	52	42	31								

Valoración Nutricional:
 (A) % Hidratos de carbono
 (B) % Lípidos

