

OCTUBRE 2023

Menú Basal

Servimos con Corazón

S 1

Lunes 16

Martes 17

Miércoles 18

Jueves 19

Viernes 20

Sábado 21

Domingo 22

Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS RIOJANA RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CAMPERO LIRIOS A LA ANDALUZA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES A LA NAPOLITANA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS GAJO FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS BACALAO GRATINADO CON MAYONESA DE MEMBRILLO CON PIPERRADA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS AURORA CON TOMATE YORÉGANO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE GU LECHUGA CON CEBOLLA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPINACAS A LA CREMA SALCHICHAS AL VINO CON TOMATE ASADO YOGURES PANBASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA DE PATATA CON TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO LACÓN CON CACHELOS CON LECHUGA Y MAÍZ MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.216 Kcal	2.051 Kcal	2.494 Kcal	2.529 Kcal	2.069 Kcal	2.284 Kcal	2.340 Kcal
Proteínas (g.)	P: 98	P: 92	P: 92	P: 115	P: 80	P: 98	P: 118
H.Carbono(g.)	HC: 238	HC: 222	HC: 269	HC: 276	HC: 256	HC: 241	HC: 258
Lípidos(g.)	L: 89	L: 82	L: 112	L: 99	L: 75	L: 96	L: 83

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

FUNDACION FAUSTA ELORZ



Servimos con Corazón

Octubre 2023

Menú Basal

S 2	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	COLIFLOR CON BECHAMEL RULO DE CARNE Y ACEITUNAS CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE BACALAO REBOZADOS CON PATATA AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSAS DEMOSTAZA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y PIMIENTOS BOQUERONES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO CON TOMATE CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS ALITAS DE POLLO HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO ZARZUELA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE ESPECIAL PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA EMPANADA DE ATUN CON ENSALADILLA DE VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA CON QUESO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO A LA ROMANA CON TOMATE YORÉGANO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.116 Kcal	2.346 Kcal	2.666 Kcal	2.262 Kcal	1.968 Kcal	2.419 Kcal	2.122 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 96	P: 109	P: 96	P: 110	P: 118	P: 104
H. Carbono (g.)	HC: 232	HC: 295	HC: 273	HC: 281	HC: 229	HC: 265	HC: 264
Lípidos (g.)	L: 84	L: 79	L: 118	L: 77	L: 62	L: 92	L: 67

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Menú Basal

S 3	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	POTE GALLEGO ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON CALABAZA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIDEUA CON HORTALIZAS Y POLLO RABAS DE CALAMAR EMPANADAS CON TOMATE CONCASSE FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS A LA MARINERA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ROLLITOS DE ESPINACAS AL GRATÉN PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CON SALSA DE MARISCO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AJO MAGRO A LA CORDOBESA CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PAELLA VALENCIANA FOGONERO A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA ABADEJO A LA ANDALUZA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA FILETE DE CONTRAMUSLO PLANCHA CON CALABACIN SALTEADO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER SAN JACOBO CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO YOGURES PAN BASAL BARRAPAN INTEGRAL	BROCOLI CON PATATAS SANDWICH MIXTO YOGURES PAN BASAL BARRA PAN INTEGRAL	PISTO DE CALABACIN LOMITOS DE POLLO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE ASADO MANZANA ASADA PAN BASAL BARRAPAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.378 Kcal	2.269 Kcal	2.051 Kcal	2.336 Kcal	1.981 Kcal	2.511 Kcal	2.286 Kcal
Proteínas (g.)	P: 100	P: 78	P: 87	P: 68	P: 103	P: 120	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 261	HC: 279	HC: 214	HC: 289	HC: 225	HC: 286	HC: 277
Lípidos(g.)	L: 94	L: 87	L: 89	L: 92	L: 67	L: 89	L: 77

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Menú Basal

S 4	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON BERENJENA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON CHORIZO TILAPIA A LA DONOSTIARRA CON PATATAS AL TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	COLIFLOR AL AJO ARRIERO BOQUERONES FRITOS CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS A LA MARINERA MAGRO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CONTOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PAELLA VALENCIANA ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON ARROZ PILAF YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA CON QUESO LACON A LA GALLEGA CON GRELOS CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DEMOSTAZA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL CON PICATOSTES CAZÓN AL HORNO CON PURÉ DE PATATA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AJO HALIBUT A LAROMANA CON PATATA DADO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	GUISANTES CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA DE PATATA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.366 Kcal	2.207 Kcal	2.163 Kcal	2.495 Kcal	1.979 Kcal	2.176 Kcal	2.771 Kcal
Proteínas (g.)	P: 80	P: 111	P: 116	P: 120	P: 100	P: 124	P: 125
H.Carbono(g.)	HC: 267	HC: 230	HC: 217	HC: 284	HC: 237	HC: 241	HC: 311
Lípidos(g.)	L: 104	L: 86	L: 84	L: 91	L: 66	L: 71	L: 108

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Menú Basal

S 5	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRÍA CON GALLETAS O BOLLERÍA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	ESPAGUETIS NAPOLITANA HUEVOS FRITOS CON MORCILLA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS CHULETA DE AGUJA CERDO EN SALSAS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PESCADO POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CALDOSO CON ACELGAS ROTTI DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA PANBASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PORRUSALDA JAMONCITOS DE POLLO AL TOMILLO CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	ACELGAS CASERAS CON PATATA CROQUETAS JAMÓN CON ARROZ PILAF YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO EMPANADA DE ATUN CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSAS AGRIDULCE YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACIN CON GUISANTES SALTEADOS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN NATURAL CON PICATOSTES ABADEJO A LA ANDALUZA CON PISTO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE VINO BLANCO CON ARROZ AROMATICO CON GUISANTES Y ZANAHORIA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.222 Kcal	2.665 Kcal	2.459 Kcal	2.576 Kcal	2.311 Kcal	2.265 Kcal	2.235 Kcal
Proteínas (g.)	P: 69	P: 105	P: 107	P: 96	P: 102	P: 99	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 286	HC: 276	HC: 268	HC: 330	HC: 275	HC: 262	HC: 260
Lípidos(g.)	L: 83	L: 118	L: 100	L: 87	L: 81	L: 84	L: 78

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Menú Basal

S 1	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL BARRAPAN INTEGRAL	PATATAS RIOJANA RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON CALABACINSALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL BARRA PAN INTEGRAL	ARROZ CAMPERO LIRIOS A LA ANDALUZA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASALBARRA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES A LA NAPOLITANA HUEVOS FRITOSCON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS GAJOFRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS BACALAO GRATINADOCON MAYONESA DE MEMBRILLO CON PIPERRADA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS AURORA CON TOMATE YORÉGANO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE GU LECHUGA CON CEBOLLA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPINACAS A LA CREMA SALCHICHAS AL VINO CON TOMATE ASADO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA DE PATATA CON TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO LACÓN CON CACHELOS CON LECHUGA Y MAÍZ MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.216 Kcal	2.051 Kcal	2.494 Kcal	2.529 Kcal	2.069 Kcal	2.284 Kcal	2.340 Kcal
Proteínas (g.)	P: 98	P: 92	P: 92	P: 115	P: 80	P: 98	P: 118
H.Carbono(g.)	HC: 238	HC: 222	HC: 269	HC: 276	HC: 256	HC: 241	HC: 258
Lípidos(g.)	L: 89	L: 82	L: 112	L: 99	L: 75	L: 96	L: 83

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Menú Basal

S 2	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1	Sábado 2	Domingo 3
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	COLIFLOR CON BECHAMEL RULO DE CARNE Y ACEITUNAS CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE BACALAO REBOZADOS CON PATATA AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DEMOSTAZA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y PIMIENTOS BOQUERONES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO CON TOMATE CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS ALITAS DE POLLO HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO ZARZUELA DE PESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE ESPECIAL PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA EMPANADA DE ATUN CON ENSALADILLA DE VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA CON QUESO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO A LA ROMANA CON TOMATE Y ORÉGANO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.116 Kcal	2.346 Kcal	2.666 Kcal	2.262 Kcal	1.968 Kcal	2.419 Kcal	2.122 Kcal
Proteínas (g.)	P: 91	P: 96	P: 109	P: 96	P: 110	P: 118	P: 104
H.Carbono(g.)	HC: 232	HC: 295	HC: 273	HC: 281	HC: 229	HC: 265	HC: 264
Lípidos (g.)	L: 84	L: 79	L: 118	L: 77	L: 62	L: 92	L: 67

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Menú Basal

S 3	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	POTE GALLEGO ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON CALABAZA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	FIDEUA CON HORTALIZAS Y POLLO RABAS DE CALAMAR EMPANADAS CON TOMATE CONCASSE FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS A LA MARINERA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ROLLITOS DE ESPINACAS AL GRATÉN PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CON SALSA DE MARISCO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AJO MAGRO A LA CORDOBESA CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PAELLA VALENCIANA FOGONERO A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA ABADEJO A LA ANDALUZA CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA FILETE DE CONTRAMUSLO PLANCHA CON CALABACIN SALTEADO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER SAN JACOBO CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO YOGURES PAN BASAL BARRAPAN INTEGRAL	BROCOLI CON PATATAS SANDWICH MIXTO YOGURES PAN BASAL BARRA PAN INTEGRAL	PISTO DE CALABACIN LOMITOS DE POLLO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE ASADO MANZANA ASADA PAN BASAL BARRAPAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.378 Kcal	2.269 Kcal	2.051 Kcal	2.336 Kcal	1.981 Kcal	2.511 Kcal	2.286 Kcal
Proteínas (g.)	P: 100	P: 78	P: 87	P: 68	P: 103	P: 120	P: 107
H.Carbono(g.)	HC: 261	HC: 279	HC: 214	HC: 289	HC: 225	HC: 286	HC: 277
Lípidos(g.)	L: 94	L: 87	L: 89	L: 92	L: 67	L: 89	L: 77

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

Menú Basal

S 4	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRÍA CON GALLETAS O BOLLERÍA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON BERENJENA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON CHORIZO TILAPIA A LA DONOSTIARRA CON PATATAS AL TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	COLIFLOR AL AJOARRIERO BOQUERONES FRITOS CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS A LA MARINERA MAGRO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CONTOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PAELLA VALENCIANA ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON ARROZ PILAF YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA CON QUESO LACON A LA GALLEGA CON GRELOS CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DEMOSTAZA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL CON PICATOSTES CAZÓN AL HORNO CON PURÉ DE PATATA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AJO HALIBUT A LAROMANA CON PATATA DADO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	GUISANTES CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA DE PATATA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	2.366 Kcal	2.207 Kcal	2.163 Kcal	2.495 Kcal	1.979 Kcal	2.176 Kcal	2.771 Kcal
Proteínas (g.)	P: 80	P: 111	P: 116	P: 120	P: 100	P: 124	P: 125
H.Carbono(g.)	HC: 267	HC: 230	HC: 217	HC: 284	HC: 237	HC: 241	HC: 311
Lípidos(g.)	L: 104	L: 86	L: 84	L: 91	L: 66	L: 71	L: 108

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

S 5	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	ACELGAS CASERASCON PATATA CROQUETAS JAMÓN CON ARROZ PILAF YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO EMPANADA DE ATUN CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACIN CON GUISANTES SALTEADOS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN NATURAL CON PICATOSTES ABADEJO A LA ANDALUZA CON PISTO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO CON ARROZ AROMATICO CON GUISANTES Y ZANAHORIA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	ACELGAS CASERASCON PATATA CROQUETAS DEJAMÓN CON ARROZ PILAF YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO EMPANADA DE ATUN CON PATATA ASADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACIN CON GUISANTES SALTEADOS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACIN NATURAL CON PICATOSTES ABADEJO A LA ANDALUZA CON PISTO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE VINO BLANCO CON ARROZ AROMATICO CON GUISANTES Y ZANAHORIA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CENA ESPECIAL DE NOCHEBUENA
Energía (Kcal.)	2.222 Kcal	2.665 Kcal	2.459 Kcal	2.576 Kcal	2.311 Kcal	2.265 Kcal	2.235 Kcal
Proteínas (g.)	P: 69	P: 105	P: 107	P: 96	P: 102	P: 99	P: 109
H.Carbono(g.)	HC: 286	HC: 276	HC: 268	HC: 330	HC: 275	HC: 262	HC: 260
Lípidos (g.)	L: 83	L: 118	L: 100	L: 87	L: 81	L: 84	L: 78

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

FUNDACION FAUSTA ELORZ



Servimos con Corazón

DICIEMBRE 2023

Menú Basal

S 1	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 31
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	PATATAS RIOJANA RAGOUT DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL BARRA PAN INTEGRAL	ARROZ CAMPERO LIRIOS A LA ANDALUZA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASALBARRA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	MACARRONES A LA NAPOLITANA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS GAJO FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS BACALAO GRATINADO CON MAYONESA DE MEMBRILLO CON PIPERRADA POSTRE CASERO PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS AURORA CON TOMATE YORÉGANO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE GU LECHUGA CON CEBOLLA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ESPINACAS A LA CREMA SALCHICHAS AL VINO CON TOMATE ASADO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA DE PATATA CON TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	CENA ESPECIAL DE AÑO NUEVO
Energía (Kcal,)	2.216 Kcal	2.051 Kcal	2.494 Kcal	2.529 Kcal	2.069 Kcal	2.284 Kcal	2.340 Kcal
Proteínas (g.)	P: 98	P: 92	P: 92	P: 115	P: 80	P: 98	P: 118
H.Carbono(g.)	HC: 238	HC: 222	HC: 269	HC: 276	HC: 256	HC: 241	HC: 258
Lípidos(g.)	L: 89	L: 82	L: 112	L: 99	L: 75	L: 96	L: 83

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006

FUNDACION FAUSTA ELORZ



ENERO 2024

Servimos con Corazón

Menú Basal

S 2	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5	Sábado 6	Domingo 7
Desayuno	BEBIDA CALIENTE O BEBIDA FRIA CON GALLETAS O BOLLERIA ESTUCHADA O TOSTADA CON MERMELADA Y MANTEQUILLA						
Comida	COMIDA ESPECIAL DE AÑONUEVO	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE BACALAO REBOZADOS CON PATATA AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DEMOSTAZA CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y PIMIENTOS BOQUERONES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO CON TOMATE CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN BASAL PAN INTEGRAL	COMIDA ESPECIAL DE REYES	SOPA DE MARISCO ZARZUELA DEPESCADO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE ESPECIAL PAN BASAL PAN INTEGRAL
Cena	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZAEN SALSA VERDE CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA EMPANADA DE ATUN CON ENSALADILLA DE VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA CON QUESO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO A LA ROMANA CON TOMATE YORÉGANO YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO CON LECHUGA EN JULIANA YOGURES PAN BASAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONESAL AJILLO MANZANA ASADA PAN BASAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal, Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	2.116 Kcal P: 91 HC: 232 L: 84	2.346 Kcal P: 96 HC: 295 L: 79	2.666 Kcal P: 109 HC: 273 L: 118	2.262 Kcal P: 96 HC: 281 L: 77	1.968 Kcal P: 110 HC: 229 L: 62	2.419 Kcal P: 118 HC: 265 L: 92	2.122 Kcal P: 104 HC: 264 L: 67

Nota:



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420 /2006