

FUNDACION FAUSTA ELORZ

DIABÉTICA

OCTUBRE 2023

Servimos con Congelación

S 1

Lunes 16

Martes 17

Miércoles 18

Jueves 19

Viernes 20

Sábado 21

Domingo 22

	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS BACALADITOS AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO ENSU JUGO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS BACALAO AL HORNO CON PIPERRADA POSTRE CASERO (SACARINA) PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO GU LECHUGA CON CEBOLLA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ESPINACAS CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PROVENZAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO LACON (SIN PATATA) CON LECHUGA Y MAÍZ MANZANA ASADA (EDULCORANTE) PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.690 Kcal	1.687 Kcal	1.742 Kcal	1.831 Kcal	1.645 Kcal	1.625 Kcal	1.678 Kcal
Proteínas (g.)	P: 83	P: 89	P: 104	P: 103	P: 75	P: 91	P: 111
H. Carbono (g.)	HC: 170	HC: 180	HC: 205	HC: 209	HC: 201	HC: 167	HC: 182
Lípidos (g.)	L: 67	L: 60	L: 47	L: 56	L: 54	L: 59	L: 47

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

DIABÉTICA

OCTUBRE 2023

S 2	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	COLIFLOR AL VAPOR ALBÓNDIGAS MIXTASAL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN DE HUEVO CASERO SIN AZUCARES PAN INTEGRAL	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO MANZANA ASADA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS CABALLA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO DE CERDO ENSU JUGO CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO PESCADO AL HORNO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	SOPA DE PASTA FLETE DE MERLUZA AL VAPOR CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CONTOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORKY QUESO FRESCO CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONESAL AJILLO FRUTA PAN INTEGRAL
Energía (Kcal,)	1.598 Kcal	1.655 Kcal	1.971 Kcal	1.788 Kcal	1.577 Kcal	1.872 Kcal	1.561 Kcal
Proteínas (g.)	P: 81	P: 107	P: 123	P: 85	P: 106	P: 99	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 174	HC: 172	HC: 184	HC: 210	HC: 172	HC: 206	HC: 170
Lípidos (g.)	L: 58	L: 52	L: 75	L: 61	L: 45	L: 67	L: 52

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

DIABÉTICA

OCTUBRE- NOVIEMBRE 2023

S 3	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	XD POTE GALLEGO DESGRASADO	FIDEUA DE VERDURAS PESCADO AL HORNO	PATATAS A LA MARINERA	ESPINACAS CON PATATAS	SOPA DE AJO (DESGRASADA)	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS	PAELLA DE CARNE(80G)
	ALBÓNDIGAS MIXTASAL HORNO	CON TOMATE CONCASSE	HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGAY TOMATE)	MAGRO DE CERDO ENSU JUGO	RAGOUT DE TERNERAEN SU JUGO	FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGAY TOMATE)
	CON CALABAZA SALTEADA	FRUTA DE TEMPURADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	CON ENSALADILLA DE VERDURAS	CON VERDURITAS SALTEADAS	FRUTAS DE TEMPORADA
	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA TEMPORADA	PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA	ACELGAS REHOGADASCON CRUJIENTE DE AJOS	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA	CREMA PARMENTIER	SOPA MINESTRONE	BROCOLI CON PATATAS	PISTO DE CALABACIN
	ABADEJO AL HORNOCON PATATA ASADA	TORTILLA FRANCESA	CON CALABACIN SALTEADO	JAMÓN YORKY QUESO FRESCO	FLETE DE MERLUZA AL VAPOR	TORTILLA FRANCESA	SOLOMILLO DE POLLOA LA PLANCHA CON HIERBAS
	YOGUR DESNATADO NATURAL	CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)	YOGUR DESNATADO NATURAL	YOGUR DESNATADO NATURAL	YOGUR DESNATADO NATURAL	YOGUR DESNATADO NATURAL	CON TOMATE ASADO
	PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO NATURAL	YOGUR DESNATADO NATURAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO NATURAL
Energía (Kcal.)	1.865 Kcal	1.680 Kcal	1.746 Kcal	1.521 Kcal	1.564 Kcal	1.874 Kcal	1.663 Kcal
Proteínas (g.)	P: 95	P: 81	P: 88	P: 82	P: 98	P: 103	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 199	HC: 200	HC: 173	HC: 165	HC: 169	HC: 185	HC: 182
Lípidos (g.)	L: 67	L: 54	L: 72	L: 52	L: 48	L: 71	L: 53

Nota:



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

S 4	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS TILAPIA A LA DONOSTIARRA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS AL TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	COLIFLOR AL AJO ARRIERO PESCADO AL HORNO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS A LA MARINERA MAGRO DE CERDO ENSU JUGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDIAS BLANCAS DESGRASADA BACALAO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PAELLA DE CARNE(80G) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE ESPECIAL PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON ARROZ PILAF YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL LACON (SIN PATATA) CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL CAZÓN AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AJO (DESGRASADA) HALIBUT AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	GUISANTES CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	VICHYSOISENATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA (EDULCORANTE) PAN INTEGRAL
Energía (Kcal,)	1.857 Kcal	1.718 Kcal	1.711 Kcal	1.710 Kcal	1.544 Kcal	1.648 Kcal	1.762 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 92	P: 111	P: 103	P: 89	P: 119	P: 93
H.Carbono(g.)	HC: 216	HC: 185	HC: 155	HC: 200	HC: 177	HC: 173	HC: 187
Lípidos (g.)	L: 63	L: 58	L: 64	L: 47	L: 48	L: 43	L: 65

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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	ESPAGUETIS CON ACEITE Y ESPINACAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO (SIN TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS FILETES DE AGUJA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON ACELGAS ROTTI DE PAVO ASADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON JARDINERA DE VERDURA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PORRUSALDA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE ESPECIAL PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	ACELGAS CASERAS CON PATATA JAMÓN YORKY QUESO FRESCO CON ARROZ PILAF YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACÍN CON GUISANTES SALTEADOS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL ABADEJO AL HORNO CON PISTO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON ARROZ AROMATICO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN YORKY QUESO FRESCO MANZANA ASADA (EDULCORANTE) PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.870 Kcal	1.722 Kcal	1.788 Kcal	1.958 Kcal	1.605 Kcal	1.749 Kcal	1.916 Kcal
Proteínas (g.)	P: 86	P: 90	P: 114	P: 82	P: 89	P: 95	P: 118
H. Carbono (g.)	HC: 219	HC: 180	HC: 176	HC: 233	HC: 205	HC: 189	HC: 198
Lípidos (g.)	L: 67	L: 63	L: 64	L: 68	L: 39	L: 60	L: 66

Nota:



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

S 1	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS BACALADITOS AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO ENSU JUGO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS BACALAO AL HORNO CON PIPERRADA POSTRE CASERO (SACARINA) PAN INTEGRAL
	Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ					
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO GU LECHUGA CON CEBOLLA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ESPINACAS CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PROVENZAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO LACON (SIN PATATA) CON LECHUGA Y MAÍZ MANZANA ASADA (EDULCORANTE) PAN INTEGRAL
	Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H. Carbono (g.) Lípidos (g.)	1.690 Kcal P: 83 HC: 170 L: 67	1.687 Kcal P: 89 HC: 180 L: 60	1.742 Kcal P: 104 HC: 205 L: 47	1.831 Kcal P: 103 HC: 209 L: 56	1.645 Kcal P: 75 HC: 201 L: 54	1.625 Kcal P: 91 HC: 167 L: 59

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 DIABÉTICA

NOVIEMBRE 2023

S 2	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	COLIFLOR AL VAPOR ALBÓNDIGAS MIXTASAL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN DE HUEVO CASERO SIN AZUCARES PAN INTEGRAL	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO MANZANA ASADA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS CABALLA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO DE CERDO ENSU JUGO CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO PESCADO AL HORNO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	SOPA DE PASTA FLETE DE MERLUZA AL VAPOR CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CON TOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE PICADILLO (DESGRASADA) TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONESAL AJILLO FRUTA PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.598 Kcal	1.655 Kcal	1.971 Kcal	1.788 Kcal	1.577 Kcal	1.872 Kcal	1.561 Kcal
Proteínas (g.)	P: 81	P: 107	P: 123	P: 85	P: 106	P: 99	P: 89
H. Carbono (g.)	HC: 174	HC: 172	HC: 184	HC: 210	HC: 172	HC: 206	HC: 170
Lípidos (g.)	L: 58	L: 52	L: 75	L: 61	L: 45	L: 67	L: 52



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 DIABÉTICA

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2023

S 3	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1	Sábado 2	Domingo 3
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	XD POTE GALLEGO DESGRASADO	FIDEUA DE VERDURAS PESCADO AL HORNO	PATATAS A LA MARINERA	ESPINACAS CON PATATAS	SOPA DE AJO (DESGRASADA)	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS	PAELLA DE CARNE(80G)
	ALBÓNDIGAS MIXTASAL HORNO	CON TOMATE CONCASSE	HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGAY TOMATE)	MAGRO DE CERDO ENSU JUGO	RAGOUT DE TERNERAEN SU JUGO	FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGAY TOMATE)
	CON CALABAZA SALTEADA	FRUTA DE TEMPURADA PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CON ENSALADILLA DE VERDURAS	CON VERDURITAS SALTEADAS	FRUTAS DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
	FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL				FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	FRUTA TEMPORADA PAN INTEGRAL	
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA	ACELGAS REHOGADASCON CRUJIENTE DE AJOS	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORKY QUESO FRESCO	SOPA MINESTRONE FLETE DE MERLUZA AL VAPOR	BROCOLI CON PATATAS TORTILLA FRANCESA	PISTO DE CALABACIN SOLOMILLO DE POLLOA LA PLANCHA CON HIERBAS
	ABADEJO AL HORNOCON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CON CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CON TOMATE ASADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.865 Kcal	1.680 Kcal	1.746 Kcal	1.521 Kcal	1.564 Kcal	1.874 Kcal	1.663 Kcal
Proteínas (g.)	P: 95	P: 81	P: 88	P: 82	P: 98	P: 103	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 199	HC: 200	HC: 173	HC: 165	HC: 169	HC: 185	HC: 182
Lípidos (g.)	L: 67	L: 54	L: 72	L: 52	L: 48	L: 71	L: 53



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 DIABÉTICA

DICIEMBRE 2023

S 4	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS TILAPIA A LA DONOSTIARRA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS AL TOMILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	COLIFLOR AL AJO ARRIERO PESCADO AL HORNO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS A LA MARINERA MAGRO DE CERDO ENSU JUGO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	JUDIAS BLANCAS DESGRASADA BACALAO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PAELLA DE CARNE(80G) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE ESPECIAL PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS TORTILLA FRANCESA CON ARROZ PILAF YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL LACON (SIN PATATA) CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES (VAINAS) SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE ESPARRAGOS NATURAL CAZÓN AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE AJO (DESGRASADA) HALIBUT AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	GUISANTES CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON BERENJENA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	VICHYSOISE NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PARRILLA MANZANA ASADA (EDULCORANTE) PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.857 Kcal	1.718 Kcal	1.711 Kcal	1.710 Kcal	1.544 Kcal	1.648 Kcal	1.762 Kcal
Proteínas (g.)	P: 94	P: 92	P: 111	P: 103	P: 89	P: 119	P: 93
H.Carbono(g.)	HC: 216	HC: 185	HC: 155	HC: 200	HC: 177	HC: 173	HC: 187
Lípidos (g.)	L: 63	L: 58	L: 64	L: 47	L: 48	L: 43	L: 65



FUNDACION FAUSTA ELORZ DIABÉTICA

DICIEMBRE 2023

S 5	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	ESPAGUETIS CON ACEITE Y ESPINACAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO (SIN TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	LENTEJAS CON VERDURAS FILETES DE AGUJA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON ACELGAS ROTTI DE PAVO ASADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON JARDINERA DE VERDURA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PORRUSALDA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE ESPECIAL PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	ACELGAS CASERAS CON PATATA JAMÓN YORKY QUESO FRESCO CON ARROZ PILAF YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE POLLO CON FIDEO TORTILLA FRANCESA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA TORTILLA DE CALABACÍN CON GUISANTES SALTEADOS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL ABADEJO AL HORNO CON PISTO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI HERVIDO CON ACEITE DE OLIVA VENTRESCAS DE MERLUZA AL HORNO CON ARROZ AROMATICO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA DE FIDEOS JAMÓN YORKY QUESO FRESCO MANZANA ASADA (EDULCORANTE) PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.870 Kcal	1.722 Kcal	1.788 Kcal	1.958 Kcal	1.605 Kcal	1.749 Kcal	1.916 Kcal
Proteínas (g.)	P: 86	P: 90	P: 114	P: 82	P: 89	P: 95	P: 118
H. Carbono (g.)	HC: 219	HC: 180	HC: 176	HC: 233	HC: 205	HC: 189	HC: 198
Lípidos (g.)	L: 67	L: 63	L: 64	L: 68	L: 39	L: 60	L: 66



FUNDACION FAUSTA ELORZ DIABÉTICA

DICIEMBRE 2023

S 1	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	POTAJE DE GARBANZOS CONESPINACAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS BACALADITOS AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO (DESGRASADA) GARBANZOS, PATATA, REPOLLO, ZANAHORIA, POLLO, MORCILLO FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	BROCOLI REHOGADO MAGRO DE CERDO ENSU JUGO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ALUBIAS PINTAS CON PATATAS BACALAO AL HORNO CON PIPERRADA POSTRE CASERO (SACARINA) PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	SOPA JULIANA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE YORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TILAPIA AL HORNO GU LECHUGA CON CEBOLLA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ESPINACAS CON PATATAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS NATURAL FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN NATURAL TORTILLA FRANCESA CON TOMATE PROVENZAL YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CENA ESPECIAL NOCHEBUENA
Energía (Kcal.) Proteínas (g.) H.Carbono(g.) Lípidos (g.)	1.690 Kcal P: 83 HC: 170 L: 67	1.687 Kcal P: 89 HC: 180 L: 60	1.742 Kcal P: 104 HC: 205 L: 47	1.831 Kcal P: 103 HC: 209 L: 56	1.645 Kcal P: 75 HC: 201 L: 54	1.625 Kcal P: 91 HC: 167 L: 59	1.678 Kcal P: 111 HC: 182 L: 47



FUNDACION FAUSTA ELORZ DIABÉTICA

DICIEMBRE 2023

S 2	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 31
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FLAN DE HUEVO CASERO SIN AZUCARES PAN INTEGRAL	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ZANAHORIA Y CALABACIN SALTEADO MANZANA ASADA SIN AZUCAR PAN INTEGRAL	ARROZ CON VERDURAS CABALLA AL HORNO CON LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BRÓCOLI AL AJO ARRIERO MAGRO DE CERDO ENSU JUGO CON PATATA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	MACARRONES CON ACEITE Y OREGANO FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE MARISCO PESCADO AL HORNO CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Merienda	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZ Y GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Cena	SOPA DE PASTA FLETE DE MERLUZA AL VAPOR CON ZANAHORIA SALTEADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO ASADO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE LETRAS FOGONERO AL HORNO CONTOMATE Y ORÉGANO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORKY QUESO FRESCO CON LECHUGA EN JULIANA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CENA ESPECIAL DE NOCHE VIEJA
Energía (Kcal.)	1.598 Kcal	1.655 Kcal	1.971 Kcal	1.788 Kcal	1.577 Kcal	1.872 Kcal	1.561 Kcal
Proteínas (g.)	P: 81	P: 107	P: 123	P: 85	P: 106	P: 99	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 174	HC: 172	HC: 184	HC: 210	HC: 172	HC: 206	HC: 170
Lípidos (g.)	L: 58	L: 52	L: 75	L: 61	L: 45	L: 67	L: 52



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 DIABÉTICA

ENERO 2024

S 3	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5	Sábado 6	Domingo 7
Desayuno	LECHE DESNATADA, INFUSIÓN, YOGUR DESNATADO O ZUMO S/AZY GALLETAS O BOLLERÍA S/AZ						
Comida	COMIDA ESPECIAL DE AÑO NUEVO	FIDEUA DE VERDURAS PESCADO AL HORNO CON TOMATE CONCASSE FRUTA DE TEMPURADA PAN INTEGRAL	PATATAS A LA MARINERA HUEVOS PLANCHA CON PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	ESPINACAS CON PATATAS PESCADO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	SOPA DE AJO (DESGRASADA) MAGRO DE CERDO ENSU JUGO CON ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	COMIDA ESPECIAL DE REYES	PAELLA DE CARNE(80G) FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTAS DE TEMPORADA PAN INTEGRAL
Cena	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA ABADEJO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	ACELGAS REHOGADAS CON CRUJIENTE DE AJOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA CASTELLANA (DESGRASADA) FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON CALABACIN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	CREMA PARMENTIER JAMÓN YORKY QUESO FRESCO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	SOPA MINISTRONE FLETE DE MERLUZA AL VAPOR YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	BROCOLI CON PATATAS TORTILLA FRANCESA YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL	PISTO DE CALABACIN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON HIERBAS CON TOMATE ASADO YOGUR DESNATADO NATURAL PAN INTEGRAL
Energía (Kcal.)	1.865 Kcal	1.680 Kcal	1.746 Kcal	1.521 Kcal	1.564 Kcal	1.874 Kcal	1.663 Kcal
Proteínas (g.)	P: 95	P: 81	P: 88	P: 82	P: 98	P: 103	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 199	HC: 200	HC: 173	HC: 165	HC: 169	HC: 185	HC: 182
Lípidos (g.)	L: 67	L: 54	L: 72	L: 52	L: 48	L: 71	L: 53



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 DIABÉTICA