

MAYO '09

Viernes 1



Lunes 4

-Lentejas a la riojana
-Salchichas al ajillo c/ panaderas
-Pan integral
-Lácteo desnatado

H.Carbono: 80 Proteínas: 28,1
Lípidos: 23,1 Calorías: 641

Martes 5

-Ensalada de pasta
-Estofado de atún
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 78,9 Proteínas: 25,4
Lípidos: 22,4 Calorías: 620

Miércoles 6

-Potaje de alubias
-Albóndigas de la abuela
con ensalada
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 82,1 Proteínas: 27,3
Lípidos: 22,1 Calorías: 636

Jueves 7

-Sopa paisana con arroz
-Tortilla francesa
c/ patatas aliñadas
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 85,5 Proteínas: 19,5
Lípidos: 23,8 Calorías: 634

Viernes 8

-Crema de calabacín
-Merluza al ajillo c/ panaderas
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 84,6 Proteínas: 22,6
Lípidos: 22,6 Calorías: 631

Lunes 11

-Arroz tres delicias
-Muslitos c/ salsa
de champiñones y patatas
-Pan integral
-Lácteo desnatado

H.Carbono: 84,7 Proteínas: 28,1
Lípidos: 22,6 Calorías: 655

Martes 12

-Alubias con verduras
-Tortilla de patatas con
zanahorias aliñadas
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 83,3 Proteínas: 24,2
Lípidos: 24,1 Calorías: 646

Miércoles 13

-Patatas guisadas c/ verduras
-Tilapia al horno c/ ensalada
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 84,9 Proteínas: 23
Lípidos: 23,2 Calorías: 641

Jueves 14

-Garbanzos c/ arroz
-Lomo al horno c/ panaderas
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 87,9 Proteínas: 23,3
Lípidos: 23,9 Calorías: 660

Viernes 15

-Patatas a la marinera
-Ensalada de pasta
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 93,3 Proteínas: 21,9
Lípidos: 22,1 Calorías: 660

Lunes 18

-Potaje de lentejas
-Lomo adobado c/ patatas
-Pan integral
-Lácteo desnatado

H.Carbono: 77,7 Proteínas: 30
Lípidos: 22,4 Calorías: 633

Martes 19

-Gazpacho
-Merluza con patatas
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 85,8 Proteínas: 20,2
Lípidos: 23 Calorías: 631

Miércoles 20

-Guiso de verduras c/ merluza
-Ensalada de pasta
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 85,2 Proteínas: 25,7
Lípidos: 22,8 Calorías: 649

Jueves 21

-Garbanzos c/ col
-Jamoncito de pollo
c/ verduras asadas
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 81 Proteínas: 24,8
Lípidos: 23,2 Calorías: 632

Viernes 22

-Paella de verduras
-Tortilla francesa c/ ensalada
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 84,9 Proteínas: 20
Lípidos: 24,7 Calorías: 641

Lunes 25

-Macarrones c/ champiñones
y tomate
-Pollo al orégano c/ verduras
al horno
-Pan integral
-Lácteo desnatado

H.Carbono: 81,9 Proteínas: 28,9
Lípidos: 22,3 Calorías: 644

Martes 26

-Crema de zanahorias
-Lomo de cerdo con verduras
guisadas
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 82,6 Proteínas: 20,7
Lípidos: 23,8 Calorías: 626

Miércoles 27

-Alubias estofadas
-Tortilla de patatas c/ ensalada
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 85,7 Proteínas: 23,6
Lípidos: 24,3 Calorías: 656

Jueves 28

-Gazpacho
-Arroz con guisantes y pollo
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 93,5 Proteínas: 20,1
Lípidos: 23,4 Calorías: 664

Viernes 29

-Lentejas c/ calabacín
-Merluza con pisto
-Pan integral
-Fruta

H.Carbono: 82,9 Proteínas: 28,2
Lípidos: 23,5 Calorías: 657



Menú elaborado por:
María José de la Flor Franco, Técnico Superior en Dietética,
Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética.
Menú sujeto a posibles cambios por necesidades de la Empresa.

ESTE MENÚ ESTÁ SUPERVISADO POR LAS AUTORIDADES RESPONSABLES DE LA SALUD PÚBLICA, LAS CUALES RECOMIENDAN EL NO USO DE PRECOCINADOS Y FRITOS POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS, ASÍ COMO LA INCLUSIÓN DE VERDURAS, LEGUMBRES Y CEREALES INTEGRALES EN LOS MENÚS DIARIOS. MENÚ ELABORADO CON SAL JOYADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

Con la colaboración de



La calidad y tu salud,
nuestra razón de ser



¿Cuánto sabes de nutrición?

- ¿Cuál de estos alimentos no se debe tomar todos los días?
 - a) Verduras.
 - b) Frutas.
 - c) Huevos.
- ¿Qué función tienen las proteínas en nuestro organismo?
 - a) Ayudan a crecer.
 - b) Ayudan a engordar.
 - c) Mejoran tus defensas.
- ¿Cuántos litros de agua hay que beber al día?
 - a) Al menos 1 litro.
 - b) Al menos 2 litros.
 - c) Al menos 4 litros.

Envíalos a la dirección:
Avda. Manoteras, 24 - 28.050 Madrid - Dpto. Marketing