Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

BASAL MENÚ SS OTOÑO-INVIERNO 26-27								
								DOMINGO 1
SEMANA 1	,							ARROZ NEGRO
								SALMÓN AL ENELDO CON VERDURAS
								LÁCTEO
	CENA							REVUELTO DE GAMBAS Y ENSALADA
								LÁCTEO
								KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

BASAL MENÚ SS OTOÑO-INVIERNO 26-27								
		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
SEMANA 2	COMIDA	GRATEN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES	LENTEJAS A LA CASTELLANA	JORNADA GASTRONOMICA CASTILLA LA MANCHA	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	SOPA MARAVILLA	CREMA DE CALABACÍN
		LOMO DE SAJONIA CON VERDURITAS SALTEADAS	BOQUERONES A LA ROMANA CON ENSALADA DEL TIEMPO	PISTO MANCHEGO CARCAMUSAS (guiso de magro de cerdo con tomate y guisantes)	POLLO AL AJILLO CON PATATAS	CAELLA EN SALSA MARISQUERA	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS	FIDEUA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS	JUDIAS VERDES VINAGRETA	CREMA DE PUERROS	REPOLLO AJOARRIERO	SOPA MARAVILLA	ARROZ CON VERDURAS CON POLLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES
			POLLO EN SALSA DE VERDURAS	REVUELTO DE PAVO Y CALABACIN CON ENSALADA	LACÓN A LA PLANCHA CON PATATA	LOMOS DE CABALLA CON TOMATE		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

BASAL MENÚ SS OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
SEMANA 3	COMIDA	SOPA MARISCO	FARFALLE A LA NORMA	LENTEJAS CON VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	SOPA DE COCIDO	ESPINACAS A LA CREMA	CONSOME
		MAGRO A LA CORDOBESA	POLLO ASADO A LA CAZADORA CON PATATAS	MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON GUISANTES	TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA DEL TIEMPO	COCIDO COMPLETO	ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS	PAELLA VALENCIANA
		FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	JUDIAS VERDES REHOGADAS	GUISANTES SALTEADOS	CREMA DE ZANAHORIA	BROCOLI REHOGADO	CREMA DE CALABACÍN	PISTO CON HUEVO COCIDO	MENESTRA DE VERDURAS CON POLLO
		SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ZANAHORIA	CAZÓN EN AMARILLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO VERDE	POLLO AL CHILIDRÓN	SALMÓN EN SALSA DE SOJA		
		YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

BASAL MENÚ SS OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
SEMANA 4	COMIDA	RISOTTO DE SETAS	GARBANZOS CON FRITADA	PATATAS CON GAMBAS	ENSALADA DE PIMIENTOS	BROCOLI SALTEADO	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIDEUA DE MARISCO
		FILETES RUSOS EN SALSA DE VERDURAS	ESTOFADO DE TERNERA	POLLO ASADO CON ENSALADA DE COLORES	MAGRO ESTOFADO CON VERDURAS	LACÓN A LA GALLEGA	MERLUZA EN SALSA VERDE	CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	SALTEADO MEDITERRANEO	VICHYSSOISE	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA CAPRESSE	ARROZ MILANESA	REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y PAVO
		PASTEL DE SALMÓN	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE COLORES	ABADEJO AL LIMÓN CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN SALTEADO	POLLO A LA CERVEZA CON GUISANTE		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

BASAL MENÚ SS OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
SEMANA 5	COMIDA	PATATAS GUISADAS	MACARRONES A LA CARBONARA	SOPA DE COCIDO	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	LOMBARDA CON MANZANA	LENTEJAS A LA HORTELANA
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA CON GUISANTES	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA VERDE	COCIDO COMPLETO	FILETE DE CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA	JAMONCITOS DE POLLO CON ACEITUNAS A LA PROVENZAL	HUEVOS FRITOS CON PATATAS	SARDINILLAS CON TOMATE NATURAL
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	CREMA DE CALABAZA	HERVIDO VALENCIANO	CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR AJOARRIERO	SOPA JULIANA	COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS
		REVUELTO DE JAMON COCIDO CON ENSALADA DEL TIEMPO	ABADEJO BILBAINA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ZANAHORIA BABY	BACALADILLA AL AJILLO CON GUISANTES		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

BASAL MENÚ SS OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 30	MARTES 1/12	MIERCOLES 2/12	JUEVES 3/12	VIERNES 4/12	SABADO 5/12	DOMINGO 6/12
SEMANA 6	COMIDA	MACARRONES SALTEADOS CON BACON Y CHAMPIÑONES	COLIFLOR AL AJILLO	GRATEN DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES	LENTEJAS A LA CASTELLANA	ARROZ TRES DELICIAS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	ARROZ NEGRO
		PALOMETA CON AJO Y PEREJILA CON ENSALADA VERDE	MAGRO A LA CORDOBESA CON PATATA	POLLO AL AJILLO CON PATATAS	BOQUERONES A LA ROMANA CON ENSALADA DEL TIEMPO	LOMO DE SAJONIA CON VERDURITAS SALTEADAS	LACÓN A LA PLANCHA CON PATATA	SALMÓN AL ENELDO CON VERDURAS
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28		
	CENA	GUISANTES A LA FRANCESA	SOPA DE MARISCO	SOP MINESTRONE	JUDIAS VERDES VINAGRETA	REPOLLO AJOARRIERO	FIDEUÁ CON VERDURITAS Y MAGRO	REVUELTO DE GAMBAS Y ENSALADA
		HUEVOS CON PISTO	PASTEL DE VERDURA CON PATATA	LOMOS DE CABALLA CON TOMATE	POLLO EN SALSA DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMÓN CON CALABACIN		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
				KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO Y DIABETICO OTOÑO-INVIERNO 26-27								
								DOMINGO 1
SEMANA 1	COMIDA							CONSOME
								SALMON AL ENELDO CON VERDURAS
								YOGUR VITALINEA
								KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA							REVUELTO DE GAMBAS Y ENSALADA
								YOGUR VITALINEA
								KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO Y DIABETICO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
SEMANA 2	COMIDA	BRÓCOLI SALTEADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS A LA CASTELLANA	JORNADA GASTRONOMICA	ENSALADA DE PIMIENTOS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	CONSOME	CREMA DE CALABACIN
		LOMO DE SAJONIA CON VERDURITAS SALTEADAS	ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DEL TIEMPO	PATATAS A LA RIOJANA BACALAO A LA RIOJANA	POLLO AL AJILLO	CAELLA EN SALSA MARISQUERA	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS	FIDEUA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS	JUDIAS VERDES VINAGRETA	CREMA DE PUERROS	REPOLLO AJOARRIERO	SOPA MARAVILLA	ARROZ CON VERDURITAS Y POLLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES
			POLLO EN SALSA DE VERDURAS	REVUELTO DE PAVO Y CALABACIN CON ENSALADA	LACÓN A LA PLANCHA CON PATATA	LOMOS DE CABALLA CON TOMATE		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO Y DIABETICO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
SEMANA 3	COMIDA	SOPA DE MARISCO	FARFALLE A LA NORMA	LENTEJAS CON VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	SOPA DE COCIDO	ESPINACAS REHOGADAS	CONSOME
		MAGRO A LA CORDOBESA	POLLO ASADO A LA CAZADORA	MERLUZA A LA DONOSTIARRA	TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA DEL TIEMPO	COCIDO COMPLETO DE DIETA	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	PAELLA VALENCIANA
		FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	JUDIAS VERDES REHOGADAS	GUISANTES SALTEADOS	CREMA DE ZANAHORIA	BROCOLI REHOGADO	CREMA DE CALABACÍN	PISTO CON HUEVO COCIDO	MENESTRA DE VERDURAS CON POLLO
		SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ZANAHORIA	CAZÓN EN AMARILLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO VERDE	POLLO AL CHILIDRÓN	SALMÓN EN SALSA DE SOJA		
		YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41	KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO Y DIABETICO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
SEMANA 4	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS CON FRITADA	PATATAS CON GAMBAS	ENSALADA DE PIMIENTOS	BROCOLI SALTEADO	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIDEUA DE MARISCO
		FILETES RUSOS EN SALSA DE VERDURAS	ESTOFADO DE TERNERA	POLLO ASADO EN SU JUGO	MAGRO ESTOFADO	LACÓN A LA GALLEGA SIN PATATA	MERLUZA EN SALSA VERDE	JAMON YORK CON ENSALADA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	SALTEADO MEDITERRANEO	VICHYSSOISE	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA CAPRESSE	ARROZ MILANESA	REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y PAVO
		PASTEL DE SALMÓN	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE COLORES	ABADEJO AL LIMÓN CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN SALTEADO	POLLO A LA CERVEZA CON GUISANTE		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO Y DIABETICO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 29	DOMINGO 30
SEMANA 5	COMIDA	PATATAS GUISADAS	MACARRONES CON JAMON	SOPA DE COCIDO	ENSALADA MIXTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	LOMBARDA CON MANZANA	LENTEJAS A LA HORTELANA
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA	FILETE DE POLLO AL AJILLO	COCIDO COMPLETO DE DIETA	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA	JAMONCITOS DE POLLO CON ACEITUNAS A LA PROVENZAL	HUEVOS COCIDOS CON PATATAS PANADERAS AL HORNO	ATUN CON TOMATE (ESCURRIDO)
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41	KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20
	CENA	CREMA DE CALABAZA	HERVIDO VALENCIANO	CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR AJOARRIERO	SOPA JULIANA	COUS COUS CON VERDURA Y POLLO	ARROZ TRES DELICIAS
		REVUELTO DE JAMON COCIDO CON ENSALADA DEL TIEMPO	ABADEJO BILBAINA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ZANAHORIA BABY	BACALADILLA AL AJILLO CON GUISANTES		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO Y DIABETICO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 30	MARTES 1/12	MIERCOLES 2/12	JUEVES 3/12	VIERNES 4/12	SABADO 5/12	DOMINGO 6/12
SEMANA 5	COMIDA	SALTEADO DE CHAMPIÑONES	COLIFLOR AL AJILLO	BRÓCOLI SALTEADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS A LA CASTELLANA	ENSALADA DE PIMIENTOS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	CONSOME
		PALOMETA CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA VERDE	MAGRO A LA CORDOBESA	POLLO AL AJILLO	ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DEL TIEMPO	LOMO DE SAJONIA CON VERDURITAS SALTEADAS	LACÓN A LA PLANCHA	SALMON AL ENELDO CON VERDURAS
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR VITALINEA	YOGUR VITALINEA
				KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	GUISANTES A LA FRANCESA	SOPA DE MARISCO	SOPA MINESTRONE	JUDIAS VERDES VINAGRETA	REPOLLO AJOARRIERO	FIDEUÁ CON VERDURITAS Y MAGRO	REVUELTO DE GAMBAS Y ENSALADA
		HUEVOS CON PISTO	PASTEL DE VERDURA	LOMOS DE CABALLA CON TOMATE	POLLO EN SALSA DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON CALABACIN		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR VITALINEA	YOGUR VITALINEA
				KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO ESTRICTO OTOÑO-INVIERNO 26-27								
								DOMINGO 1
SEMANA 1	COMIDA							CONSOME
								SALMON AL ENELDO
								YOGUR VITALINEA
								KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA							REVUELTO DE GAMBAS Y ENSALADA
								YOGUR VITALINEA
								KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO ESTRICTO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
SEMANA 2	COMIDA	BRÓCOLI SALTEADO	LENTEJAS A LA CASTELLANA	JORNADA GASTRONOMICA CASTILLA LA MANCHA	ENSALADA DE PIMIENTOS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	CONSOME	CREMA DE CALABACIN
		LOMO DE SAJONIA	ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DEL TIEMPO	PISTO MANCHEGO CARCAMUSAS	POLLO AL AJILLO	CAELLA EN SALSA MARISQUERA	ESTOFADO DE TERNERA	FIDEUA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	COUS COUS CON POLLO Y VERDURAS	JUDIAS VERDES VINAGRETA	CREMA DE PUERROS	REPOLLO AJOARRIERO	SOPA DE MARAVILLA	ARROZ CON VERDURITAS CON POLLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES
			POLLO EN SALSA DE VERDURAS	REVUELTO DE PAVO Y CALABACIN CON ENSALADA	LACÓN A LA PLANCHA CON PATATA	LOMOS DE CABALLA CON TOMATE		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO ESTRICTO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
SEMANA 3	COMIDA	SOPA DE MARISCO	FARFALLE A LA NORMA	LENTEJAS CON VERDURAS	PATATAS A LA RIOJANA	SOPA DE COCIDO	ESPINACAS REHOGADAS	CONSOME
		MAGRO A LA CORDOBESA	POLLO ASADO A LA CAZADORA	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA DEL TIEMPO	COCIDO COMPLETO DE DIETA	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	PAELLA VALENCIANA
		FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	JUDIAS VERDES REHOGADAS	GUISANTES SALTEADOS	CREMA DE ZANAHORIA	BROCOLI REHOGADO	CREMA DE CALABACÍN	PISTO CON HUEVO COCIDO	MENESTRA DE VERDURAS CON POLLO
		SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ZANAHORIA	CAZÓN EN AMARILLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO VERDE	POLLO AL CHILIDRÓN	SALMÓN EN SALSA DE SOJA		
		YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41	KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO ESTRICTO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
SEMANA 4	COMIDA	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS CON FRITADA	PATATAS CON GAMBAS	ENSALADA DE PIMIENTOS	BROCOLI SALTEADO	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	FIDEUA DE MARISCO
		FILETES RUSOS EN SALSA DE VERDURAS	ESTOFADO DE TERNERA	POLLO ASADO EN SU JUGO	MAGRO ESTOFADO	LACÓN A LA GALLEGA SIN PATATA	MERLUZA EN SALSA VERDE	ENSALADA DEL TIEMPO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	SALTEADO MEDITERRANEO	VICHYSSOISE	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA CAPRESSE	ARROZ MILANESA	REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y PAVO
		PASTEL DE SALMÓN	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE COLORES	ABADEJO AL LIMÓN CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN SALTEADO	POLLO A LA CERVEZA CON GUISANTE		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO ESTRICTO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
SEMANA 5	COMIDA	PATATAS GUISADAS	CONSOME	SOPA DE COCIDO	ENSALADA MIXTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	LOMBARDA CON MANZANA	LENTEJAS A LA HORTELANA
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA VERDE	COCIDO COMPLETO DE DIETA	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA	JAMONCITOS DE POLLO CON ACEITUNAS A LA PROVENZAL	HUEVOS COCIDOS	ATUN CON TOMATE (ESCURRIDO)
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41	KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20
	CENA	CREMA DE CALABAZA	HERVIDO VALENCIANO	CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR AJOARRIERO	SOPA JULIANA	COUS COUS CON VERDURA Y POLLO	ARROZ TRES DELICIAS
		REVUELTO DE JAMON COCIDO CON ENSALADA DEL TIEMPO	ABADEJO BILBAINA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	SALCHICHAS FRESCAS AL VINO CON ZANAHORIA BABY	BACALADILLA AL AJILLO CON GUISANTES		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO
		KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 872HC.67 LIP.51 P. 42	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL.517 HC.67 LIP.15 P. 33	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41

Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214
CODINMA

Nov-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALÓRICO ESTRICTO OTOÑO-INVIERNO 26-27

		LUNES 30	MARTES 1/12	MIERCOLES 2/12	JUEVES 3/12	VIERNES 4/12	SABADO 5/12	DOMINGO 6/12
SEMANA 5	COMIDA	SALTEADO DE CHAMPIÑONES	COLIFLOR AL AJILLO	BRÓCOLI SALTEADO	LENTEJAS A LA CASTELLANA	ENSALADA DE PIMIENTOS	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	CONSOME
		PALOMETA CON AJO Y PEREJIL	MAGRO A LA CORDOBESA	POLLO AL AJILLO	ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DEL TIEMPO	LOMO DE SAJONIA	LACÓN A LA PLANCHA CON PATATA HORNO	SALMON AL ENELDO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR VITALINEA	YOGUR VITALINEA
				KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41
	CENA	GUISANTES A LA FRANCESA	SOPA DE MARISCO	SOPA MINESTRONE	JUDIAS VERDES VINAGRETA	REPOLLO AJOARRIERO	FIDEUÁ CON VERDURITAS Y MAGRO	REVUELTO DE GAMBAS Y ENSALADA
		HUEVOS CON PISTO	PASTEL DE VERDURA	REVUELTO DE PAVO CON ZANAHORIA	POLLO EN SALSA DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR VITALINEA	YOGUR VITALINEA
				KCAL. 625 HC.75 LIP.25 P. 20	KCAL. 606 HC.80 LIP.19 P. 34	KCAL. 521 HC.48 LIP.26 P. 28	KCAL. 667 HC.61 LIP.37 P. 26	KCAL. 559 HC.40 LIP.27 P. 41