

MENU BASAL Y DIABÉTICOS					NOVIEMBRE		2026	
		-5	-4	-3	-2	-1	0	1
	Lunes 30							Domingo 1
Desayuno	fruta, café-leche- infusiones- pan aceite							Chocolate con churroscafé infusiones galletas tostadas
	Energía (kcal)	527,3						430
	Proteínas(g)	11,9						7,5
	Lípidos (g)	21,3						18,2
	Carbohidratos(g)	72						58,4
	Ca (mg)	314						120
	Fe(g)	1,5						1,2
Comida	Cocido madrileño completo							Sopa de picadillo
	Pan							Albóndigas salsa con patatas fritas
	fruta							Pan Fruta temporad
	Energía (kcal)	938,8						761,8
	Proteínas(g)	43						37,1
	Lípidos (g)	40						18,2
	Carbohidratos(g)	101,7						112,4
MERIENDA	Café leche infusiones galletas María							Café leche infusiones galletas María
	Energía (kcal)	250						250
	Proteínas(g)	8						8
	Lípidos (g)	8						8
	Carbohidratos(g)	36						36
	Ca (mg)	270						270
	Fe(g)	0,5						0,5
Cena	Crema de verdura							Ensalada mixta
	Patatas fritas huevo y beicon							Tortilla de patata
	flan							Pan flan
	Energía (kcal)	676						658,2
	Proteínas(g)	45,8						45,1
	Lípidos (g)	35,2						13
	Carbohidratos(g)	44						90,2

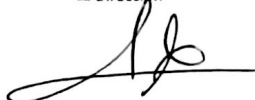
ADAPTACIONES MENÚ DIABÉTICO: SUSTITUCIÓN AZÚCAR POR EDULCORANTE, REDUCCIÓN DE RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO, SUSTITUCIÓN DE FRITOS POR PLANCHA O COCCIÓN.

RECENA: EN EL TURNO DE NOCHE LOS RESIDENTES PODRÁN SOLICITAR UNA RECENA, QUE SERÁ DE CARÁCTER OBLIGATORIO PARA LOS RESIDENTES DIABÉTICOS (MANZANILLA, ZUMO, LECHE, GALLETAS...)

ATENCIÓN ALERGENOS: LOS DIFERENTES PLATOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE MENÚ, PUEDEN CONTENER ALERGENOS. EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS JUNTO A ÉSTE MENÚ, PUEDEN OBSERVAR LOS DIFERENTES ALERGENOS QUE CONTIENE CADA PLATO.

La Dirección

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974




MENU BASAL Y DIABETICOS							NOVIEMBRE 2026
	2	3	4	5	6		8
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	fruta, café-leche- infusiones- pan aceite	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas Tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Chocolate con churros café infusion galletas tostadas
Energía (kcal)	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	430
Proteínas(g)	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	7,5
Lípidos (g)	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	18,2
Carbohidratos(g)	72	72	72	72	72	72	58,4
Ca (mg)	314	314	314	314	314	314	120
Fe(g)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,2
Comida	Cocido madrileño Pan Fruta del tiempo	Patatas con bacalao Pollo en estofado pan fruta del tiempo	Espinacas con besamel Filete ruso en salsa castellana Pan Fruta tiempo	Arroz con mejillones Magro al ajillo Pan Fruta tiempo	Lentejas c. morcilla Lomo con pimientos Pan Fruta tiempo	Ensaladilla rusa Pechuga a la plancha y pimientos pan fruta del tiempo	Pasta con tomate y beicon Albóndigas con guisantes Pan Fruta tiempo
Energía (kcal)	938,8	742,7	822	1102,4	674,7	695,3	878,1
Proteínas(g)	43	40,7	34,4	45	32,1	31,9	36,2
Lípidos (g)	40	14,7	42,4	35,8	19,1	30,5	41,3
Carbohidratos(g)	101,7	111,9	70,1	145,5	93,6	73,3	90,4
MERIENDA	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María
Energía (kcal)	250	250	250	250	250	250	250
Proteínas(g)	8	8	8	8	8	8	8
Lípidos (g)	8	8	8	8	8	8	8
Carbohidratos(g)	36	36	36	36	36	36	36
Ca (mg)	270	270	270	270	270	270	270
Fe(g)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Cena	Puré de verdura Salchichas encebolladas Pan yogurt	Crema de zanahoria Merluza a la con salsa de guisantes Pan flan	Sopa de tomate Huevos rellenos Pan yogurt	Crema de calabacín Mero encebollado al horno Pan mousse	Champiñón al ajillo Croquetas de bacalao con ensalada Pan natillas	Arroz tres delicias Sardinillas con asadillo pan yogur	Judías verdes Tortilla de patata con ensalada tomate Pan yogurt
Energía (kcal)	654,2	602,5	708,1	680	618,2	729,6	639,3
Proteínas(g)	36,5	38,5	29,2	30,8	33,8	35,4	42,2
Lípidos (g)	37	12,9	35,3	32,8	27,4	36	25,7
Carbohidratos(g)	43,8	83,1	68,4	65,9	59,1	66	59,8

ADAPTACIONES MENÚ DIABÉTICO: SUSTITUCIÓN AZÚCAR POR EDULCORANTE, REDUCCIÓN DE RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO, SUSTITUCIÓN DE FRITOS POR PLANCHA O COCCIÓN.

RECENA: EN EL TURNO DE NOCHE LOS RESIDENTES PODRÁN SOLICITAR UNA RECENA, QUE SERÁ DE CARÁCTER OBLIGATORIO PARA LOS RESIDENTES DIABÉTICOS (MANZANILLA, ZUMO, LECHE, GALLETAS...)

ATENCIÓN ALERGENOS: LOS DIFERENTES PLATOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE MENÚ, PUEDEN CONTENER ALERGENOS. EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS JUNTO A ÉSTE MENÚ, PUEDEN OBSERVAR LOS DIFERENTES ALERGENOS QUE CONTIENE CADA PLATO.

La Direccion

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974




MENU BASAL Y DIABETICOS							
NOVIEMBRE 2026							
	9	10	11	12	13	14	15
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	fruta, café-leche- infusiones- pan aceite	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones-galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Chocolate con churros café infusiones Tostadas
Energía (kcal)	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	430
Proteínas(g)	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	7,5
Lípidos (g)	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	18,2
Carbohidratos(g)	72	72	72	72	72	72	58,4
Ca (mg)	314	314	314	314	314	314	120
Fe(g)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,2
Comida	Potaje garbanzos, magro, chorizo y morcilla Pan Fruta del tiempo	Coliflor con ajada Salteado de pollo con salsa Strogonof Pan Fruta tiempo	Pasta con bonito y tomate Magro con al ajillo con champiñón Pan fruta	Cazuela de fideos y calamares Lomo empanado con pimientos Pan Fruta tiempo	Alubia blanca con chorizo y morcilla Hamburguesa con mostaza y miel Pan Fruta tiempo	Patatas con bacalao Alitas ensalada de lechuga Pan Fruta tiempo	Sopa de pescado con picatostes Ternera con guisantes Pan Fruta tiempo
Energía (kcal)	938,8	898,2	1129	1099,2	683,8	1105,1	751,4
Proteínas(g)	43	38,4	64,4	51,3	29,3	40,6	28,2
Lípidos (g)	40	42,6	35,1	41,6	31,8	50,3	46,2
Carbohidratos(g)	101,7	90,3	139,1	129,9	70,1	116,9	55,7
MERIENDA	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María
Energía (kcal)	250	250	250	250	250	250	250
Proteínas(g)	8	8	8	8	8	8	8
Lípidos (g)	8	8	8	8	8	8	8
Carbohidratos(g)	36	36	36	36	36	36	36
Ca (mg)	270	270	270	270	270	270	270
Fe(g)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Cena	Guisantes con bacón Croquetas de bacalao Pan yogurt	Sopa de ave Cazón adobado c. ensalada Pan natillas	Arroz a la cubana completo bacon Pan flan	Judías verdes rehogadas Mero al horno con guarnición Pan mousse	Crema de zanahoria Salchichas al vino c. guarnicion Pan yogur	Crema de puerro Merluza rebozada ensalada de tomate pan natillas	Ensalada mixta Fiambre variado Pan yogur
Energía (kcal)	786	658,2	621,2	684,5	824,6	595,6	782,5
Proteínas(g)	34,3	45,1	29,2	27,3	27,6	30,1	37,2
Lípidos (g)	52,1	13	33,2	34,1	38,2	17,5	39,7
Carbohidratos(g)	44,3	90,2	51,4	67,1	92,6	73,3	69,1

ADAPTACIONES MENU DIABETICO: SUSTITUCION AZÚCAR POR EDULCORANTE, REDUCCION DE RACION DE HIDRATOS DE CARBONO, SUSTITUCION DE FRITOS POR PANACHA O COCCIÓN.

RECENA: EN EL TURNO DE NOCHE LOS RESIDENTES PODRÁN SOLICITAR UNA RECENA, QUE SERÁ DE CARÁCTER OBLIGATORIO PARA LOS RESIDENTES DIABÉTICOS (MANZANILLA, ZUMO, LECHE, GALLETAS...)

ATENCIÓN ALERGENOS: LOS DIFERENTES PLATOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE MENÚ, PUEDEN CONTENER ALERGENOS. EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS JUNTO A ÉSTE MENÚ, PUEDEN OBSERVAR LOS DIFERENTES ALERGENOS QUE CONTIENE CADA PLATO.

La Direccion

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974




MENU BASAL Y DIABETICOS

NOCHE PERDIDA

2026

	16	17	18	19	20	21	22
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas Tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Chocolate con churros infusion café galletas tostadas
Energía (kcal)	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	430
Proteínas(g)	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	7,5
Lípidos (g)	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	18,2
Carbohidratos(g)	72	72	72	72	72	72	58,4
Ca (mg)	314	314	314	314	314	314	120
Fe(g)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,2
Comida	Cocido madrileño Pan Fruta del tiempo	Arroz con verdura y calamar Pollo estofado c. champiñón pan Fruta temporad	Patatas en salsa verde Temera a la jardinera Pan Fruta temporad	Pasta a la boloñesa Albóndigas en salsa castellana Pan Fruta temporad	Alubia pinta c chorizo y morcilla Magro al ajillo Pan Fruta temporad	Coliflor rehogada Chuleta de Sajonia con ensalada Pan Fruta temporad	Pure de verdura con picatostes Pollo asado c. patatas Pan Fruta temporad
Energía (kcal)	662,3	662,3	1018	1146,5	707,3	1000,9	1017,7
Proteínas(g)	46	46	47,1	73,5	30,2	30	35,7
Lípidos (g)	15,9	15,9	34,4	52,5	39,3	53,7	50
Carbohidratos(g)		83,8	130,2	95	58,2	99,4	98,7
MERIENDA	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María
Energía (kcal)	250	250	250	250	250	250	250
Proteínas(g)	8	8	8	8	8	8	8
Lípidos (g)	8	8	8	8	8	8	8
Carbohidratos(g)	36	36	36	36	36	36	36
Ca (mg)	270	270	270	270	270	270	270
Fe(g)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Cena	Crema de calabaza Huevos cocidos con tomate Pan yogurt	Crema de zanahoria Bacalao con tomate Pan natillas	Pure de calabacín Flamenquines c. ensalada pan flan	Ensalada templada de zanahoria Boquerones rebozados Pan mousse	Judías verdes rehogadas con bacon Merluza al horno Pan yogur	Arroz con tomate Fiambre variado Pan natillas	Guisantes con beicon Empanada de atún Pan yogur
Energía (kcal)	764,1	641,2	869,9	764,1	778,5	835,6	828,8
Proteínas(g)	27,9	27,7	49,7	27,9	32	38,8	46,9
Lípidos (g)	30,9	32,8	43,1	30,9	35,7	34,8	41,9
Carbohidratos(g)	93,6	58,8	70,8	93,6	82,3	91,8	60,1

ADAPTACIONES MENÚ DIABÉTICO: SUSTITUCIÓN AZÚCAR POR EDULCORANTE, REDUCCIÓN DE RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO, SUSTITUCIÓN DE FRITOS POR PLANCHA O COCCIÓN.

RECENA: EN EL TURNO DE NOCHE LOS RESIDENTES PODRÁN SOLICITAR UNA RECENA, QUE SERÁ DE CARÁCTER OBLIGATORIO PARA LOS RESIDENTES DIABÉTICOS (MANZANILLA, ZUMO, LECHE, GALLETAS...)

ATENCIÓN ALERGENOS: LOS DIFERENTES PLATOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE MENÚ, PUEDEN CONTENER ALERGENOS. EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS JUNTO A ÉSTE MENÚ, PUEDEN OBSERVAR LOS DIFERENTES ALERGENOS QUE CONTIENE CADA PLATO.

La Direccion,

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

MENU BASAL Y DIABETICOS							
	23	24	25	26	27	28	29
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	fruta, café-leche- infusiones- pan aceite	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- magdalenas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- pan- aceite tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Chocolate con churros infusiones café tostadas
Energia (kcal)	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	430
Proteinas(g)	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	7,5
Lípidos (g)	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	18,2
Carbohidratos(g)	72	72	72	72	72	72	58,4
Ca (mg)	314	314	314	314	314	314	120
Fe(g)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,2
Comida	Cocido madrileño completo Pan fruta	Pasta con tomate y bonito Contra muslos estofados c. patatas Pan Fruta temporad	Sopa de verdura con picatostes Pastel de carne Pan Fruta temporad	Patatas en salsa verde Lomo c. pimientos Pan Fruta temporad	Lentejas estofadas Salteado de pollo con verduras Pan Fruta temporad	Brócoli. C. besamel Milanesa de cerdo pimientos rojos pan Fruta temporad	Sopa de picadillo Albóndigas salsa con patatas fritas Pan Fruta temporad
Energia (kcal)	938,8	547,5	713,1	737,9	905	784,7	761,8
Proteinas(g)	43	39,6	42,1	44,1	46,6	47,7	37,1
Lípidos (g)	40	15,1	17,1	19,5	39,9	40,3	18,2
Carbohidratos(g)	101,7	63,3	97,7	96,5	90	57,8	112,4
MERIENDA	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María
Energia (kcal)	250	250	250	250	250	250	250
Proteinas(g)	8	8	8	8	8	8	8
Lípidos (g)	8	8	8	8	8	8	8
Carbohidratos(g)	36	36	36	36	36	36	36
Ca (mg)	270	270	270	270	270	270	270
Fe(g)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Cena	Ensalada mixta Huevos cocidos con comate Pan yogurt	Sopa castellana Rabas ensalada de lechuga Pan natillas	Judías verdes Mero con tomate y patata cocida Pan flan	Coliflor rehogada Croquetas ensalada Pan mousse	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde pan yogur	Crema de verdura Salchichas encebolladas Pan natillas	Crema de puerro Tortilla de patata Pan yogur
Energia (kcal)	676	1006,6	621,2	733,6	802,1	1106,4	658,2
Proteinas(g)	45,8	24,3	29,2	25,3	51,8	65,1	45,1
Lípidos (g)	35,2	36,6	33,2	41,2	28,9	70,8	13
Carbohidratos(g)	44	145	51,4	65,4	83,7	52,2	90,2

FRITOS POR PLANCHA O COCIÓN.

RECENA: EN EL TURNO DE NOCHE LOS RESIDENTES PODRÁN SOLICITAR UNA RECENA, QUE SERÁ DE CARÁCTER OBLIGATORIO PARA LOS RESIDENTES DIABÉTICOS (MANZANILLA, ZUMO, LECHE, GALLETAS...)

ATENCIÓN ALERGENOS: LOS DIFERENTES PLATOS QUE APARECEN EN EL PRESENTE MENÚ, PUEDEN CONTENER ALERGENOS. EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS JUNTO A ÉSTE MENÚ, PUEDEN OBSERVAR LOS DIFERENTES ALERGENOS QUE CONTIENE CADA PLATO.

La Dirección

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974