

MENU BASAL Y DIABETICOS				OCTUBRE 2026			
	-2	-1	0	1	2	3	4
				Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno				Fruta-café-leche- infusiones- pan- aceite Galletas tostada	Fruta-café-leche- infusiones- Galletas tostada	Fruta-café-leche- infusiones- Galletas tostada	Chocolate con churros, café infusiones Galletas tostada
Energía (kcal)				527,3	527,3	527,3	341,9
Proteínas(g)				11,9	11,9	11,9	14,9
Lípidos (g)				21,3	21,3	21,3	12,7
Carbohidratos(g)				72	72	72	42
Ca (mg)				314	314	314	276
Fe(g)				1,5	1,5	1,5	4
Comida				Patatas en salsa verde Albóndigas en salsa castellana Pan Fruta temporad	Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Pechuga de pollo empanada ensalada con lechuga Pan Fruta temporad	Ensalada alemana Magro al ajillo pimientos y patata frita pan Fruta temporad	Espinaca con besamel Lomo con pimientos Pan Fruta temporad
Energía (kcal)				650	800	650	761,8
Proteínas(g)				25	35	30	37,1
Lípidos (g)				30	35	35	35
Carbohidratos(g)				65	70	65	60
MERIENDA				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
Proteínas(g)				8	8	8	8
Lípidos (g)				8	8	8	8
Carbohidratos(g)				36	36	36	36
Ca (mg)				270	270	270	270
Fe(g)				0,5	0,5	0,5	0,5
Cena				Ensalada de arroz San Jacobos Pan mousse	Crema de zanahoria Huevos cocidos c tomate Pan natillas	Guisantes rehogados Fiambre Pan yogur	Ensalada mixta Empanada de atún Pan yogurt
Energía (kcal)				850	802,1	750	800
Proteínas(g)				30	30	25	25
Lípidos (g)				40	35	30	35
Carbohidratos(g)				70	70	60	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.


ÓPTIMA CARE
CENTRO GERIÁTRICO MADRE MARAVILLAS
 ÓPTIMA CONSULTING 2024 S.L. PLAZA DE LA IGLESIA 5/N
 CIF: B19352210 28909 GETAFE

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

DR. HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
 N° COLEGIADO 282867974

MENU BASAL Y DIABETICOS						OCTUBRE	2026
	5	6	7	8	9	10	11
	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 galletas
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	Patatas con bacalao	Sopa de ave	Arroz c. verdura almejas y mejillon	Lentejas chorizo y morcilla	Ensalada surimi	Pasta con tomate y atún
	Pan	Salteado de pollo con verduras	Filete ruso en salsa castellana c patatas fritas	Magro con tomate	Lomo pimientos	Pollo en pepitoria	Ternera con guisantes
	Fruta del tiempo	pan	Pan	Pan	Pan	pan	Pan
		Fruta temporad	Fruta temporad	Fruta temporad	Fruta temporad	fruta del tiempo	Fruta temporad
Energía (kcal)	938,8	742,7	740	750	850	800	878,1
Proteínas(g)	43	49	34,4	45	45	40	45
Lípidos (g)	40	26.5	29,5	25	30	35	30
Carbohidratos(g)	101,7	66	70,1	80	70	70	80
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	Crema de zanahoria	Sopa de tomate	Crema de calabacín	Judías verdes con bacon	Arroz tres delicias	Ensalada mixta
	Empanadillas ensalada de tomate	Merluza en salsa verde	Croquetas con puré de patata	Mero encebollado al horno	Rabas ensalada de lechuga	Sardinillas con ensalada de tomate	Tortilla de patata c. asadillo
	pan	Pan	Pan	Pan	Pan	pan	Pan
	yogurt	flan	yogurt	mousse	natillas	yogur	yogurt
Energía (kcal)	560	490	410	570	730	850	530
Proteínas(g)	22	31	19,5	34	25	30	20
Lípidos (g)	25	16	20	22	31	32	29
Carbohidratos(g)	66	58	41	43	66	82	56

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

 **ÓPTIMA CARE**
CENTRO GERIÁTRICO MADRE MARAVILLAS
ÓPTIMA CONSULTING 2024 S.L. PLAZA DE LA IGLESIA S/N
CIF: B19352210 28909 GETAFE

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

DR. HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
Nº COLEGADO 282867974

MENU BASAL Y DIABETICOS							
OCTUBRE 2024							
	12	13	14	15	16	17	18
	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- pan- aceite tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas Tostadasgalletas
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 temporad	Coliflor con ajada Pollo con tomate patatas fritas Pan Fruta temporad	Pasta boloñesa Magro con al ajillo con champiñón Pan Fruta temporad	Fideúa con verduras Filete ruso c mostaza y miel Pan Fruta temporad	Alubia blanca con chorizo Alitas y Ensalada de remolacha Pan Fruta temporad	Patatas con carne magra Lomo empanado con pimientos Pan Fruta temporad	Puré de verdura Ternera con guisantes Pan Fruta temporad
Energía (kcal)	938,8	720	880	810	880	805	610
Proteínas(g)	43	38,5	55,25	36	48,5	45,5	36
Lípidos (g)	40	27,8	24,3	26,8	38	31,5	22,3
Carbohidratos(g)	101,7	75	96	100	81	86	64
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 rehogados Merluza rebozada ensalada de tomate Pan yogurt	Sopa castellana Cazón adobado ensalada Pan flan	Arroz a la cubana con bacon Huevos cocidos pan yogurt	Judías verdes rehogadas Boquerones rebozados c ensalada lechuga Pan mousse	Crema de zanahoria Croquetas de bacalao ensalada Pan natillas	Crema de puerro Fiambre variado pan yogur	Ensalada mixta Tortilla de patata Pan yogurt
Energía (kcal)	600	615	715	710	685	600	620
Proteínas(g)	41	42	29	31	30,5	27	20
Lípidos (g)	22	23	24	38	27,7	27	34
Carbohidratos(g)	62	64	94	61	80	55	56

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.



CENTRO GERIÁTRICO MADRE MARAVILLAS
 OPTIMA CONSULTING 2024 S.L. PLAZA DE LA IGLESIA S/N
 CIF: 019352210

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

DR. HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
 Nº COLEGIAL 282867974

MENU BASAL Y DIABETICOS							OCTUBRE 2026
	19	20	21	22	23	24	25
	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 infusiones café Galletas tostada
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	Arroz con verdura y calamar	Champiñon al ajillo	Pasta carbonara	Alubia pinta c chorizo	Ensaladilla rusa	Pure de verdura con picatostes
		Pollo estofado c. champiñón	Ternera a la jardinera	Albóndigas en salsa castellana	Magro al ajillo	Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga	Salteado de pollo con verduras
	Pan	pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Fruta temporad	Fruta temporad	Fruta temporad	Fruta	fruta	fruta	Fruta temporad
Energía (kcal)	938,8	760	730	830	890	770	710
Proteínas(g)	43	48	40	44,5	58	39	38
Lípidos (g)	40	23	30,5	30,5	34	39	22
Carbohidratos(g)	101,7	90	76	95	86	66	83
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	Brocoli rehogado	Crema de zanahoria	Pure de calabacín	Sopa de verdura	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate	Guisantes con beicon
	Huevos cocidos con tomate	Bacalao en salsa	Flamenquines ensalada de remolacha	Mero salsa y patatas hervidas	Lagrimas de pollo c mostaza/miel	Sardinillas con ensalada de tomate	Tortilla de patata
	Pan	Pan	pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	yogurt	flan	yogurt	mousse	natillas	yogurt	yogur
Energía (kcal)	505	670	750	710	770	720	720
Proteínas(g)	27,7	43,5	38	46	32	34	33
Lípidos (g)	19	24	30,5	22	36,5	28,5	34,5
Carbohidratos(g)	56	73	74	81	72	81	71

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

ÓPTIMA CARE
 CENTRO GERIÁTRICO MADRE MARAVILLAS
 ÓPTIMA CONSULTING 2024 S.L. PLAZA DE LA IGLESIA 4/N
 CIF B19352210 28909 GETAFE

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez/ Col. 282867974

DR. HERNANDEZ
 Nº Colegiado 202007314

MENU BASAL Y DIABETICO							OCTUBRE 2026
	26	27	28	29	30	31	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
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	
Energía (kcal)	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	527,3	
Proteínas(g)	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	
Lípidos (g)	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	21,3	
Carbohidratos(g)	72	72	72	72	72	72	
Ca (mg)	314	314	314	314	314	314	
Fe(g)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
Comida	Cocido madrileño completo Pan fruta	Pasta con tomate y bonito Contra muslos estofados Pan Fruta temporad	Sopa de verdura con picatostes Pastel de carne Pan Fruta temporad	Patatas con bacalao Lomo c. pimientos Pan Fruta temporad	Lentejas estofadas Alitas de pollo Pan Fruta temporad	Brócoli. C. besamel Magro al ajillo pan Fruta temporad	
Energía (kcal)	938,8	880	800	830	830	784,7	
Proteínas(g)	43	47	37	53	54	47,7	
Lípidos (g)	40	33,5	32	32	25,5	40,3	
Carbohidratos(g)	101,7	97	87	83	93	57,8	
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	
Energía (kcal)	250	250	250	250	250	250	
Proteínas(g)	8	8	8	8	8	8	
Lípidos (g)	8	8	8	8	8	8	
Carbohidratos(g)	36	36	36	36	36	36	
Ca (mg)	270	270	270	270	270	270	
Fe(g)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Cena	Puré de calabacín Bacalao con tomate Pan yogurt	Sopa de ave Rabas ensalada de lechuga Pan flan	Judías verdes Mero con tomate y patata cocida Pan yogurt	Crema puerro Huevos con besamel Pan mousse	Crema de zanahoria Merluza rebozada c. ensalada pan natillas	Crema de verdura fiambre Pan yogur	
Energía (kcal)	580	740	490	690	670	1106,4	
Proteínas(g)	43	39	36,5	30,5	38	65,1	
Lípidos (g)	19,5	29,5	12,6	34	24	70,8	
Carbohidratos(g)	62	78	58	62	73	52,2	

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

ÓPTIMA CARE
 CENTRO GERIÁTRICO MADRE MARAVILLAS
 ÓPTIMA CONSULTING 2024 S.L. PLAZA DE LA IGLESIA S/N
 CIF: B19352210 28909 GETAFE

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

DR. HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
 N° COLEGIADO 282867974