

Menús de cocina

CIAM San Prudencio

Esta programación, por distintos motivos no previstos, podría sufrir modificaciones.

30 de septiembre al 1 de octubre (nº 8 del ciclo de verano)

Día Eguna	Dieta Basal/ Diabética Dieta basala/diabetikoa	Dieta alternativa Dieta alternatiboa	Dieta turmix/Diabético Dieta turmix/diabetikoa
Sábado 30	Menestra especial Redondo de ternera en salsa Fruta	Menestra especial Redondo de ternera en salsa Fruta	Tx 23. Lomo con judías verdes y garbanzos Puré de frutas
Domingo 1	Guisantes con patata dado Muslo de pollo pepitoria Postre lácteo / Postre lácteo sin azúcar	Guisantes con patata dado Muslo pollo pepitoria Yogur desnatado sin azúcar	Tx 3. Pescado con patatas Flan de frutas

Semana del 2 al 8 de octubre (nº9 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 2	Ensaladilla Zancarrón en menestra Fruta	Ensaladilla sin mahonesa Zancarrón en menestra Fruta	Tx 55. Pollo con soja y remolacha Puré de frutas
Martes 3	Garbanzos con espinacas Pescado con refrito Fruta	Garbanzos con espinacas Pescado con refrito Fruta	Tx19.Salmón con alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 4	Puré de calabaza Magro estofado Fruta	Puré de calabaza Magro estofado Fruta	Tx41. Pescado con arroz y queso Puré de frutas
Jueves 5	Lentejas con panceta Hamburguesa jardinera Fruta	Puré de lentejas Alas de pollo al ajillo Fruta	Tx.10. Ternera con pasta Puré de frutas
Viernes 6	Patatas riojanas Pescado con refrito Fruta	Patatas con puerros Pescado con refrito Fruta	Tx3. Pescado con patata Puré de fruta
Sábado 7	Guisantes con patata Cordero menestra Fruta	Guisantes con patata Muslo de pollo en menestra Fruta	Tx 9. Huevo con pasta y zanahoria Puré de frutas
Domingo 8	Garbanzos a la Dominica Bacalao a la vizcaína Flan de huevo/Vitalínea natural	Puré de garbanzos Bacalao a la vizcaína Vitalínea natural	Tx 69. Atún con arroz y zanahoria Flan huevo/Vitalínea natural

Semana del 9 al 15 de octubre (nº10 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 9	Potaje labortano Muslo de pollo a la sidra Fruta	Potaje labortano Muslo de pollo a la sidra Fruta	Tx6.Pavo con pasta y calabacín Puré de frutas
Martes 10	Acelgas Pescado con piperrada Yogur natural/Vitalínea natural	Acelgas Pescado con piperrada Vitalínea natural	Tx16.Huevo con zanahoria y alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 11	Alubia roja con verdura Morcilla Fruta	Puré de alubia roja Zancarrón en menestra Fruta	Tx11.Pescado con arroz Puré de frutas
Jueves 12 (Festivo)	Patatas con puerros Albóndigas de pollo caseras Goxua	Patatas con puerros Pechuga de pavo a la provenzal Goxua sin azúcar	Tx64.Ternera con pasta y champiñón Goxua sin bizcocho y sin azúcar
Viernes 13	Guisantes Pescado rebozado Fruta	Guisantes Pescado al vapor Fruta	Tx 15. Pescado con pasta y verduras Puré de frutas
Sábado 14	Vainas con patata Jamón asado Fruta	Vainas con patata Jamón asado Fruta	Tx 56. Pavo con patata y zanahoria Puré de frutas
Domingo 15	Pencas con almendras Muslo de pollo asado Melocotón en almíbar/jugo	Pencas con almendras Muslo pollo asado Melocotón jugo	Tx 20.Pollo con patata y zanahoria Flan de frutas

Semana del 16 al 22 de octubre (nº 1 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 16	Arroz a la marinera Conejo con setas Fruta	Arroz a la marinera Conejo con setas Fruta	Tx 5. Salmón con zanahoria Puré de frutas
Martes 17	Alubia blanca con chorizo Pescado con patata Fruta	Puré de alubia blanca Pescado con patata Fruta	Tx 16. Huevo con zanahoria y alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 18	Lentejas con arroz Magro en salsa Fruta	Puré de lentejas Magro de cerdo en salsa Fruta	Tx 4. Huevo con verduras y pasta Puré de fruta
Jueves 19	Arroz a la marinera Muslo con lechuga Yogur de sabores/Vitalínea de sabores	Arroz a la marinera Muslo con lechuga Yogur Vitalínea de sabores	Tx 40. Ternera con arroz, garbanzos y calabacín Puré de frutas
Viernes 20	Garbanzos con chorizo Pescado piperrada Fruta	Puré garbanzos Pescado piperrada Fruta	Tx 44. Pescado con pasta, acelgas y queso Puré de fruta
Sábado 21	Borraja con patata Pavo al Languedoc Fruta	Borraja con patata Pavo al Languedoc Fruta	Tx 52. Pollo con arroz, soja y calabaza Puré de frutas
Domingo 22	Canelones Zancarrón con setas Flan de huevo/Yogur Vitalínea natural	Pasta con tomate Zancarrón con setas Yogur Vitalínea natural	Tx 18. Pavo con pasta y calabacín Flan de frutas

Semana del 23 de octubre al 29 de noviembre (nº2 del ciclo de invierno)

Día Eguna	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa Dieta alternatiboa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 23	Brócoli Pescado americana Fruta	Brócoli Pescado americana Fruta	Tx 28. Pavo con pasta, espinacas y nata Puré de frutas
Martes 24	Alubia blanca con verduras Txipirones Fruta	Puré alubia blanca Txipirones Fruta	Tx 19. Salmón con alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 25	Acelgas Morcilla Fruta	Acelgas Pechuga pavo jardinera Fruta	Tx 37. Morcilla con alubia blanca Puré de frutas
Jueves 26	Garbanzos con berza Muslo pollo deshuesado a la sidra Fruta	Puré de garbanzos Muslo de pollo deshuesado a la sidra Fruta	Tx 2. Pollo con garbanzos Puré de frutas
Viernes 27	Pasta,verduras y gambas Pescado con refrito Yogur sabores/ yogur Vitalínea de sabores	Pasta, verduras y gambas Pescado con refrito Yogur Vitalínea de sabores	Tx 33. Salmón con pasta y calabaza Puré de frutas
Sábado 28	Potaje Rotti Fruta	Potaje Rotti Fruta	Tx 12.Huevo y soja Puré de frutas
Domingo 29	Alcachofas Hamburguesa piperrada Natilla tarro/Cuajada oveja	Puré de calabaza Zancarrón con tomate Activia 0% fruta	Tx 23. Lomo con judías Flan de frutas

Semana del 30 de octubre al 5 de noviembre (n.º 3 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 30	Alubia pinta con verduras Conejo con pasas Fruta	Puré de alubia pinta Conejo con pasas Fruta	Tx 1. Pescado con pasta y calabaza Puré de frutas
Martes 31	Patatas en salsa verde Pescado rebozado Yogur natural/ yogur Vitalínea natural	Patatas en salsa verde Pescado al vapor con verduras Yogur Vitalínea natural	Tx 16. Huevo, zanahoria y alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 1	Lentejas con verduras Pavo estofado Buñuelos / sin azúcar	Puré de lentejas Pavo estofado Buñuelos sin azúcar	Tx 21. Huevo con calabacín y queso Tarta requesón sin azúcar
Jueves 2	Paella mixta Salchichas de ternera y cerdo Yogur de sabores/yogur Vitalínea de sabores	Paella mixta Carrilleras de ternera al vino Yogur Vitalínea de sabores	Tx 10. Ternera con patatas Puré de frutas
Viernes 3	Alubias con chorizo Pescado con gambas Fruta	Puré de alubia roja Pescado con gambas Fruta	Tx 38. Pavo con champiñones Puré de frutas
Sábado 4	Pochas con verduras Callos Fruta	Pochas con verduras Zancarrón con setas Fruta	Tx 23. Lomo con judías verdes y garbanzos Puré de frutas
Domingo 5	Menestra especial Lomo asado en salsa Flan vainilla/Yogur Activia 0% fruta	Menestra especial Lomo asado en salsa Yogur Activia 0% fruta	Tx 3. Pescado con patatas Flan de frutas

Semana del 6 al 12 de noviembre (nº 4 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 6	Berza Muslo relleno Yogur natural / Yogur Vitalínea natural	Puré de hortalizas Muslo a la pepitoria Yogur Vitalínea natural	Tx 55. Pollo con soja y remolacha Puré de frutas
Martes 7	Garbanzos con espinacas Pescado en salsa verde Fruta	Puré de garbanzos Pescado en salsa verde Fruta	Tx 19. Salmón con alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 8	Crema Dubarry Magro de cerdo estofado Fruta	Crema Dubarry Magro de cerdo estofado Fruta	Tx 41. Pescado con arroz y queso Puré de frutas
Jueves 9	Lentejas con panceta Albóndigas de ternera y cerdo Fruta	Puré de lentejas Carrilleras de cerdo en salsa Fruta	Tx 10. Ternera con pasta Puré de frutas
Viernes 10	Patatas con costilla Pescado con gambas Yogur sabores /Yogur Vitalínea de sabores	Patatas con puerros Pescado con gambas Yogur Vitalínea de sabores	Tx 3. Pescado con patata Puré de frutas
Sábado 11	Guisantes con patata Muslo de pollo a la sidra Fruta	Guisantes con patata Muslo de pollo a la sidra Fruta	Tx 9. Huevo con pasta y zanahoria Puré de frutas
Domingo 12	Potaje labortano Tortilla con pimientos piquillos Arroz con leche de tarro/Cuajada de oveja	Potaje labortano Huevos cocidos con pisto Yogur activia 0% frutas	Tx 18. Pavo con pasta y calabacín Flan de frutas

Semana de 13 al 19 de noviembre (nº 5 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 13	Garbanzos a la Dominica Bacalao vizcaína Fruta	Puré de garbanzos Bacalao vizcaína Fruta	Tx 69. Atún con arroz y zanahoria Puré de frutas
Martes 14	Acelgas con patata Pescado con refrito Yogur sabores/ Yogur Vitalínea de sabores	Acelgas con patata Pescado refrito Yogur Vitalínea de sabores	Tx 16. Huevo con zanahoria y alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 15	Garbanzos con verduras Zancarrón en menestra Fruta	Puré de garbanzos Zancarrón en menestra Fruta	Tx 11. Pescado con arroz Puré de frutas
Jueves 16	Patatas con puerros Salchichas de pollo Fruta	Patatas con puerros Muslo pollo jardinera Fruta	Tx 64. Ternera con pasta y champiñón Puré de frutas
Viernes 17	Alubia blanca con panceta Pescado rebozado Fruta	Puré de alubia blanca Pescado con pisto Fruta	Tx 15. Pescado con pasta y verdura Puré de frutas
Sábado 18	Vainas Jamón asado Yogur natural/Vitalínea natural	Vainas Jamón asado Vitalínea natural	Tx 56. Pavo con patata y alubia blanca Puré de frutas
Domingo 19	Pencas Muslo en su jugo Melocotón almíbar/jugo	Pencas Muslo en su jugo Melocotón en su jugo	Tx 20. Pollo con patata y zanahoria Flan de frutas

Semana del 20 al 26 de noviembre (n.º 6 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 20	Macarrones con chorizo Conejo con setas Fruta	Macarrones con tomate Conejo con setas Fruta	Tx 5. Salmón con zanahoria Puré de frutas
Martes 21	Lentejas con verduras Pescado al papillote Fruta	Puré de lentejas Pescado al papillote Fruta	Tx 16. Huevo con zanahoria y alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 22	Guisantes con patata Pavo al estilo Languedoc Fruta	Puré de guisantes Pavo al estilo Languedoc Fruta	Tx 14. Huevo con alubia roja Puré de frutas
Jueves 23	Paella de conejo Muslo de pollo en su jugo Yogur de sabores/ yogur Vitalínea de sabores	Paella de conejo Muslo de pollo en su jugo Yogur Vitalínea de sabores	Tx 64. Ternera con pasta y champiñón Puré de frutas
Viernes 24	Garbanzos con chorizo Pescado al vapor con verdura Fruta	Puré de garbanzos Pescado al vapor con verdura Fruta	Tx 3. Pescado con patata Puré de frutas
Sábado 25	Borraja Albóndigas de pollo Fruta	Borraja Muslo de pollo jardinera Fruta	Tx 52. Pollo, arroz, soja y calabaza Puré de frutas
Domingo 26	Canelones Magro de cerdo con tomate Flan de huevo/Yogur Vitalínea natural	Cardo con almendras Magro de cerdo con tomate Yogur Vitalínea natural	Tx 9. Huevo con pasta y zanahoria Flan de frutas

Semana del 27 de noviembre al 3 de diciembre (nº 7 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 27	Coliflor Txipirones en su tinta Fruta	Coliflor Txipirones Fruta	Tx 28. Pavo con pasta, espinacas y nata Puré de frutas
Martes 28	Alubia pinta con verdura Pescado a la marinera Fruta	Puré de alubia pinta Pescado a la marinera Fruta	Tx 36. Lomo con arroz, champiñón y huevo Puré de frutas
Miércoles 29	Acelgas Albóndigas de ternera y cerdo Fruta	Acelgas Pescado en salsa piquillos Fruta	Tx 66. Patatas con chorizo Puré de frutas
Jueves 30	Garbanzos con berza Muslo de pollo a la sidra Fruta	Puré de garbanzos Muslo de pollo a la sidra Fruta	Tx 8. Pollo con arroz y verdura Puré de frutas
Viernes 1	Pasta con boloñesa Pescado refrito Yogur de sabores/yogur Vitalínea de sabores	Pasta con tomate Pescado refrito Yogur Vitalínea de sabores	Tx 33.Salmón con pasta y calabaza Puré de frutas
Sábado 2	Potaje de verduras Rotti Fruta	Potaje de verduras Rotti Fruta	Tx 12.Huevo y soja Puré de frutas
Domingo 3	Alcachofas con jamón Morcilla Natilla de tarro/Cuajada de oveja	Puré de calabacín Pechuga de pavo a la jardinera Yogur Activia 0% frutas	Tx 23. Lomo con judías verdes y garbanzos Flan de frutas

Semana del 4 al 10 de diciembre (nº 8 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 4	Alubia pinta con verdura Conejo en salsa de almendra Fruta	Puré de alubia pinta Conejo en salsa de almendra Fruta	Tx 1. Pescado con pasta, calabaza y nata Puré de frutas
Martes 5	Patatas con puerros Pescado rebozado Fruta	Patatas con puerros Pescado marinera Fruta	Tx 16. Huevo con zanahoria y alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 6	Lentejas con verdura Pavo a la cerveza Chuchitos / sin azúcar	Puré de lentejas Pavo a la cerveza Chuchitos sin azúcar	Tx 21. Huevo con calabacín y queso Mousse sin azúcar
Jueves 7	Arroz a la jardinera Muslo de pollo a la riojana Yogur sabores/Yogur Vitalínea de sabores	Arroz a la jardinera Muslo de pollo a la riojana Yogur Vitalínea de sabores	Tx 54. Pescado con arroz y guisantes Puré de frutas
Viernes 8	Alubia roja con verdura Pescado con gambas Tarta de manzana / sin azúcar	Puré de alubia roja Pescado con gambas Tarta de manzana sin azúcar	Tx 38. Pavo con champiñón Mousse sin azúcar
Sábado 9	Menestra especial Redondo en salsa Fruta	Menestra especial Redondo en salsa Fruta	Tx 23. Lomo con judías verdes y garbanzos Puré de frutas
Domingo 10	Berza con patatas Muslo de pollo pepitoria Flan vainilla/Yogur activia 0% frutas	Puré hortalizas Muslo de pollo pepitoria Yogur activia 0% frutas	Tx 3. Pescado con patatas Flan de frutas

Semana del 11 al 17 de diciembre (nº 9 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 11	Pochas con verduras Zancarrón en menestra Fruta	Pochas con verduras Zancarrón en menestra Fruta	Tx 55. Pollo con soja y remolacha Puré de frutas
Martes 12	Ensaladilla rusa Pescado en salsa verde Fruta	Ensaladilla rusa Pescado en salsa verde Fruta	Tx 19. Salmón con alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 13	Puré de calabaza Magro estofado Fruta	Puré de calabaza Magro estofado Fruta	Tx 41. Pescado con arroz y queso Puré de frutas
Jueves 14	Lentejas con panceta Hamburguesa a la jardinera Fruta	Puré de lentejas Alas de pollo al ajillo Fruta	Tx 10. Ternera con pasta Puré de frutas
Viernes 15	Patatas a la riojana Pescado con refrito Fruta	Patatas con puerros Pescado con refrito Fruta	Tx 3. Pescado con patata Puré de frutas
Sábado 16	Guisantes con patata Cordero en menestra Fruta	Guisantes con patata Muslo pollo en menestra Fruta	Tx 9. Huevo con pasta y zanahoria Puré de frutas
Domingo 17	Garbanzos a la Dominica Bacalao a la vizcaína Flan de huevo/Yogur Vitalínea natural	Puré de garbanzos Bacalao a la vizcaína Yogur Vitalínea natural	Tx 69. Atún con arroz y zanahoria Flan de huevo/Yogur Vitalínea natural

Semana del 18 al 24 de diciembre (nº 10 del ciclo de invierno)

Día	Dieta Basal/ Diabética	Dieta alternativa	Dieta turmix/Diabético
Lunes 18	Potaje labortano Muslo de pollo a la sidra Fruta	Potaje labortano Muslo de pollo a la sidra Fruta	Tx 6. Pavo con pasta y calabacín Puré de frutas
Martes 19	Acelgas Pescado con piperrada Yogur natural/yogur Vitalínea natural	Acelgas Pescado con piperrada Yogur Vitalínea natural	Tx 16. Huevo con zanahoria y alubia blanca Puré de frutas
Miércoles 20	Alubia roja con verdura Morcilla Fruta	Puré de alubia roja Zancarrón en menestra Fruta	Tx 11. Pescado con arroz Puré de frutas
Jueves 21	Patatas con puerros Albóndigas de pollo a la casera Fruta	Patatas con puerros Pechuga de pavo provenzal Fruta	Tx 64. Ternera con pasta y champiñón Puré de frutas
Viernes 22	Guisantes Pescado rebozado Fruta	Guisantes Pescado al vapor Fruta	Tx 15. Pescado con pasta y verdura Puré de frutas
Sábado 23	Vainas con patata Jamón asado Fruta	Vainas con patata Jamón asado Fruta	Tx 56. Pavo con patata y alubia blanca Puré de frutas
Domingo 24	Pencas con almendras Muslo de pollo a la jardinera Melocotón en almíbar/jugo	Pencas con almendras Muslo de pollo a la jardinera Melocotón jugo	Tx 20. Pollo con patata y zanahoria Flan de frutas