NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

COMIDAS

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Fideua Huevos fritos con chorizo y patatas fritas Maruca rebozada con patatas cocidas Natillas de vainilla 1231,95 Kcal - HC: 73,25 g - G: 84,93 g - Pr: 38,41 g *Alérgenos.*	Caldo gallego de berza Pescado fresco plancha con lechuga, tomate y zanahoria Albóndigas de ternera con patata dado Peras al horno 886,54 Kcal - HC: 102,54 g - G: 26,69 g - Pr: 46,09 g	Patatas a la riojana Pollo a la piña con pimientos asados Pescado del día con ensalada Fruta 1172,72 Kcal - HC: 102,73 g - G: 56,78 g - Pr: 56,64 g	Crema de berenjena Ragout de ternera con menestra Pimientos rellenos de bacalao con patatas cocidas Flan casero de huevo 1019,88 Kcal - HC: 126,25 g - G: 29,77 g - Pr: 57,43 g	Coliflor gratinada Jamón asado con guisantes y zanahoria Raya en salsa con patatas Mousse de chocolate 929,86 Kcal - HC: 108,03 g - G: 27,5 g - Pr: 54,13 g	Lentejas con verduras Guiso de choupa con patatas Costilla guisaada con patatas Compota 811,8 Kcal - HC: 135,47 g - G: 11,23 g - Pr: 33,23 g	Empanada gallega Jarrete breseado con patatas Tortilla de jamón con arroz Queso con membrillo 1168,53 Kcal - HC: 122,72 g - G: 43,53 g - Pr: 66,52 g
20/11/2017	**21/11/2017**	**22/11/2017**	**23/11/2017**	**24/11/2017**	**25/11/2017**	**26/11/2017**
Potaje de judías con tomate y huevo Pollo chilindrón con patata panadera Merluza a la romana con patatas Puding casero 992,86 Kcal - HC: 97,56 g - G: 36,29 g - Pr: 61,84 g *Alérgenos.*	Coditos con atún y tomate Paiña asada con patatas fritas Pescado del día con patatas Macedonia natural 988,17 Kcal - HC: 114,08 g - G: 34,71 g - Pr: 49,73 g	Lentejas con chorizo Pescado fresco plancha con pisto Ternera guisada con patatas Flan de vainilla 955,17 Kcal - HC: 96,74 g - G: 38,16 g - Pr: 50,34 g	Espinacas con bacon y zanahoria Raxo con patata panadera Calabacín relleno de carne Manzana asada 1049,61 Kcal - HC: 100,67 g - G: 44,82 g - Pr: 48,01 g	Macarrones gratinados Ternera asada con arroz Salmon a la plancha con patata cocida Arroz con leche 1066,53 Kcal - HC: 118,85 g - G: 37,31 g - Pr: 59,06 g	Garbanzos con verdura Bacalao al ajoarriero con patatas Pollo al horno con guisantes y zanahoria Mousse de fresa 844,85 Kcal - HC: 113,79 g - G: 21,16 g - Pr: 40,68 g	Cazuela de fideos con langostinos Carne o caldeiro con patatas Meiga al horno con tomate asado Natillas caseras 1107,49 Kcal - HC: 113,1 g - G: 52,26 g - Pr: 41,14 g
27/11/2017	**28/11/2017**	**29/11/2017**	**30/11/2017**	**01/12/2017**	**02/12/2017**	**03/12/2017**
Repollo con sofrito Merluza en salsa verde con patatas al horno Albóndigas de ternera con patatas dado Fruta 685,75 Kcal - HC: 81,72 g - G: 17,46 g - Pr: 38,52 g *Alérgenos.*	Macarrones marinera Pechugas en salsa de pimiento con judías salteadas Bacalao en salsa con patatas Natillas de chocolate caseras 972,77 Kcal - HC: 119,35 g - G: 25,73 g - Pr: 60,68 g	Crema de hortalizas Huevos fritos con chorizo y patatas fritas Berenjena rellena de pollo Fruta 1266,1 Kcal - HC: 87,17 g - G: 83,18 g - Pr: 38,13 g	Potaje de garbanzos Pescado fresco plancha con lechuga, tomate y zanahoria Lomo asado en salsa con patatas fritas Melocoton en almibar 764,58 Kcal - HC: 112,06 g - G: 16,23 g - Pr: 40,11 g	Caldo gallego Estofado de ternera con patatas fritas Atún al horno con patata cocida Peras al vino 1137,84 Kcal - HC: 96,98 g - G: 53,54 g - Pr: 51,59 g	Brecol con jamón Pollo al ajillo con patatas fritas Tortilla española con ensalada Mousse de nata y fresa Kcal 1149,91- HC: 66,61 g - G: 57,47 g - Pr: 83,17 g	Callos con garbanzos Caldeirada de pescados con patatas Caldereta de cordero con patatas Hojaldre de manzana Kcal 887,44 - HC: 94,43 g - G: 28,76 g - Pr: 59,38 g

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN 2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA) 3.-HUEVO 4.-PESCADO 5.-MOLUSCOS 6.-CRUSTÁCEOS 7.-FRUTOS DE CÁSCARA 8.-CACAHUETE 9.-SÉSAMO 10.-SOJA 11.-ALTRAMUCES 12.-MOSTAZA 13.-APIO 14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

CENAS

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Crema de calabaza Lomo a la naranja con tomate en ensalada Fruta Kcal 794,38 - HC: 79,29 g - G: 30,07 g - Pr: 46,11 g *Alérgenos.*	Sopa Minestrone Filete ruso en salsa con patatas risoladas Yogurt Kcal 932,74 - HC: 101,72 g - G: 39,7 g - Pr: 38,76 g	Crema de tomates asados Carioca frita con patata cocida y perejil Yogurt Kcal 625,44 - HC: 85,77 g - G: 18,47 g - Pr: 23,78 g	Sopa Bullabesa Tortilla de patata con tomate Fruta Kcal 791,23 - HC: 100,03 g - G: 27,82 g - Pr: 28,40 g	Crema de calabacín Pechuga de pavo en salsa con arroz Yogurt Kcal 695,78 - HC: 66,18 g - G: 29,66 g - Pr: 38,58 g	Sopa de verduras San Jacobo casero con ensalada Natillas de chocolate Kcal 877,66 - HC: 103,59 g - G: 27,98 g - Pr: 47,30 g	Crema de champiñones Lenguadina a la meuniere con pisto Fruta Kcal 727,60 - HC: 85,76 g - G:24,64 g - Pr: 34,88 g
20/11/2017	**21/11/2017**	**22/11/2017**	**23/11/2017**	**24/11/2017**	**25/11/2017**	**26/11/2017**
Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras Raya al horno con menestra Fruta Kcal 642,07 - HC: 85,13 g - G: 14,93 g - Pr: 39,02 g *Alérgenos.*	Crema de espárragos Tortilla de patata con lechuga, tomate y remolacha Arroz con leche Kcal 816,04 - HC: 108,50 g - G:28,51 g - Pr: 24,62 g	Sopa de pescado Lomo en salsa de queso con patata cocida Macedonia de frutas Kcal 814,74- HC: 90,05 g - G: 25,68 g - Pr: 51,75 g	Crema de guisantes Pavo estodado con pimientos verdes fritos Copa de chocolate Kcal 1051,90 - HC: 114,20 g - G: 45,89 g - Pr: 41,85 g	Sopa Juliana Filete de merluza al horno con tomate asado Fruta Kcal 551,74 - HC: 71,52 g - G: 13,84 g - Pr: 31 g	Crema de ave reina Francesa de york con calabacín a la plancha Yogurt Kcal 674,25 - HC: 84,23 g - G: 23,17 g - Pr: 29,47 g	Sopa Maravilla Filete de verdel encebollado con champiñones Yogurt Kcal 756,09 - HC: 76,17 g - G: 29,63 g - Pr: 37,62 g
27/11/2017	**28/11/2017**	**29/11/2017**	**30/11/2017**	**01/12/2017**	**02/12/2017**	**03/12/2017**
Sopa de verduras Chuleta sajonia con salsa de citricos con guisantes y zanahoria Yogurt Kcal 738,80 - HC: 89,32 g - G: 22,46 g - Pr: 40,86 g *Alérgenos.*	Crema de apio Sardinillas en aceite con patata y brecol al vapor Fruta Kcal 712,50 - HC: 76,29 g - G: 26,66 g - Pr: 36,45 g	Sopa Castellana Pescado fresco a la meuniere con pisto Yogurt Kcal 842,67 - HC: 81,23 g - G: 32,97 g - Pr: 45,32 g	Crema de berenjena Hojaldre de puerros, queso y jamón con tomate asado Yogurt Kcal 764,27 - HC: 88,53 g - G: 29,59 g - Pr: 28,35 g	Pastel de verduras Merluza a la romana con lechuga, tomate y cebolla Natillas de vainila Kcal 846,54 - HC: 83,45 g - G: 35,24 g - Pr: 47,40 g	Crema de calabaza Lomo de cerdo al Oporto con zanahoria baby y champiñones Fruta Kcal 1093,52 - HC: 116,86 g - G: 49,70 g - Pr: 40,36 g	Sopa de pasta con jamón Tortilla de calabacín con pimientos verdes fritos Flan de vainilla Kcal 819,6 - HC: 87,01 g - G: 37,69 g - Pr: 29,24 g

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN 2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA) 3.-HUEVO 4.-PESCADO 5.-MOLUSCOS 6.-CRUSTÁCEOS 7.-FRUTOS DE CÁSCARA 8.-CACAHUETE 9.-SÉSAMO 10.-SOJA 11.-ALTRAMUCES 12.-MOSTAZA 13.-APIO 14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

COMIDAS DIABETICO

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Fideua Huevos fritos y patatas fritas Maruca rebozada con verduras Yogurt desnatado 673,53 Kcal - HC: 54,63 g - G: 37,41 g - Pr: 24,58 g *Alérgenos.*	Caldo gallego de berza Pescado fresco plancha con lechuga, tomate y zanahoria Albóndigas de ternera con patata dado Peras al horno 886,54 Kcal - HC: 102,54 g - G: 26,69 g - Pr: 46,09 g	Patatas con verdura Pollo a la piña con pimientos asados Pescado del día con ensalada Fruta 885,41 Kcal - HC: 90,66 g - G: 32,13 g - Pr: 52,13 g	Crema de berenjena Ragout de ternera con menestra Pimientos rellenos de bacalao con verduras Yogurt desnatado 972,42 Kcal - HC: 116,79 g - G: 28,83 g - Pr: 57,55 g	Coliflor con ajada Jamón asado con guisantes y zanahoria Raya en salsa con patatas Fruta 867,76 Kcal - HC: 116,79 g - G: 27,36 g - Pr: 52,46 g	Lentejas con verduras Merluza a la plancha con berenjena plancha Costilla guisaada con patatas Compota 676,88 Kcal - HC: 87,88 g - G: 15,69 g - Pr: 39,76 g	Empanada gallega Jarrete breseado con patatas Tortilla de jamón con arroz Queso con membrillo sin azucar 1165,61 Kcal - HC: 117,71 g - G: 45,71 g - Pr: 65,27 g
20/11/2017	**21/11/2017**	**22/11/2017**	**23/11/2017**	**24/11/2017**	**25/11/2017**	**26/11/2017**
Potaje de judías con tomate y huevo Pollo chilindrón con patata panadera Merluza a la romana con patatas Yogurt desnatado 873,42 Kcal - HC: 87,25 g - G: 31,16 g - Pr: 54,36 g *Alérgenos.*	Coditos con atún y tomate Paiña asada con verduritas Pescado del día con patatas Fruta 927,23 Kcal - HC: 101 g - G: 34,58 g - Pr: 48,27 g	Lentejas vegetales Pescado fresco plancha con pisto Ternera guisada con patatas Yogurt desnatado 955,17 Kcal - HC: 96,74 g - G: 38,16 g - Pr: 50,34 g	Espinacas salteadas con zanahoria Raxo con patata cocida Calabacín relleno de carne Manzana asada 974,94 Kcal - HC: 79,11 g - G: 46,3 g - Pr: 43,56 g	Macarrones con york y verduritas Ternera asada con arroz Salmon a la plancha con ensalada Yogurt desnatado 1052,4 Kcal - HC: 102,16 g - G: 48,17 g - Pr: 47,83 g	Garbanzos con verdura Bacalao al ajoarriero con ensalada Pollo al horno con guisantes y zanahoria Fruta 709,31 Kcal - HC: 85,28 g - G: 20,90 g - Pr: 36,97 g	Cazuela de fideos con langostinos Carne o caldeiro con guisantes Meiga al horno con tomate asado Natillas caseras edulcoradas 1082,23 Kcal - HC: 98,02 g - G: 53,46 g - Pr: 43,89 g
27/11/2017	**28/11/2017**	**29/11/2017**	**30/11/2017**	**01/12/2017**	**02/12/2017**	**03/12/2017**
Repollo con sofrito Merluza en salsa verde con patatas al horno Albóndigas de ternera con patatas dado Fruta 685,75 Kcal - HC: 81,72 g - G: 17,46 g - Pr: 38,52 g *Alérgenos.*	Macarrones marinera Pechugas en salsa de pimiento con judías salteadas Bacalao en salsa con patatas Yogurt desnatado 844,03 Kcal - HC: 119,35 g - G: 25,73 g - Pr: 60,68 g	Crema de hortalizas Huevos fritos con patatas fritas Berenjena rellena de pollo Fruta 789,38 Kcal - HC: 77,11 g - G: 39,30 g - Pr: 28,24 g	Potaje de garbanzos Pescado fresco plancha con lechuga, tomate y zanahoria Lomo asado en salsa con verduritas Compota 677,70 Kcal - HC: 97,73 g - G: 15,72 g - Pr: 34,00 g	Caldo gallego Estofado de ternera con verduritas Atún al horno con patata cocida Fruta 957,38 Kcal - HC: 56,24 g - G: 41,57 g - Pr: 39,79 g	Brecol con jamón Pollo al ajillo con patatas cocidas Tortilla francesa con ensalada Yogurt desnatado Kcal 866,92- HC: 53,59 g - G: 64,30 g - Pr: 39,79 g	Callos con garbanzos Caldeirada de pescados con patatas Caldereta de cordero con patatas Piña en su jugo Kcal 645,24 - HC: 94,43 g - G: 28,76 g - Pr: 59,38 g

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN 2.-LÁCTEO Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA) 3.-HUEVO 4.-PESCADO 5.-MOLUSCOS 6.-CRUSTÁCEOS 7.-FRUTOS DE CÁSCARA 8.-CACAHUETE 9.-SÉSAMO 10.-SOJA 11.-ALTRAMUCES 12.-MOSTAZA 13.-APIO 14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

CENAS DIABETICO

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Crema de calabaza Lomo a la naranja con tomate en ensalada Fruta Kcal 794,38 - HC: 79,29 g - G: 30,07 g - Pr: 46,11 g *Alérgenos.*	Sopa Minestrone Filete ruso en salsa con patatas risoladas Yogurt desnatado Kcal 932,74 - HC: 101,72 g - G: 39,7 g - Pr: 38,76 g	Crema de tomates asados Carioca frita con patata cocida y perejil Yogurt desnatado Kcal 625,44 - HC: 85,77 g - G: 18,47 g - Pr: 23,78 g	Sopa Bullabesa Tortilla de patata con tomate Fruta Kcal 791,23 - HC: 100,03 g - G: 27,82 g - Pr: 28,40 g	Crema de calabacín Pechuga de pavo plancha con arroz Yogurt desnatado Kcal 606,78 - HC: 55,93 g - G: 26,25 g - Pr: 34,78 g	Sopa de verduras Jamon york plancha con ensalada Yogurt desnatado Kcal 669,88 - HC: 66,90 g - G: 15,69 g - Pr: 38,58 g	Crema de champiñones Lenguadina a la meuniere con pisto Fruta Kcal 727,60 - HC: 85,76 g - G:24,64 g - Pr: 34,88 g

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras Raya al horno con menestra Fruta Kcal 642,07 - HC: 85,13 g - G: 14,93 g - Pr: 39,02 g *Alérgenos.*	Crema de espárragos Tortilla de patata con lechuga, tomate y cebolla Yogurt desnatado Kcal 727,81 - HC: 92,51 g - G:27,02 g - Pr: 22,68 g	Sopa de pescado Lomo en salsa de tomate con patata cocida Macedonia de frutas sin almibar Kcal 696,90- HC: 70,205 g - G: 25,88 g - Pr: 42,72 g	Crema de guisantes Pavo estodado con pimientos verdes fritos Yogurt desnatado Kcal 1051,90 - HC: 114,20 g - G: 45,89 g - Pr: 41,85 g	Sopa Juliana Filete de merluza al horno con tomate asado Fruta Kcal 551,74 - HC: 71,52 g - G: 13,84 g - Pr: 31 g	Crema de ave reina Francesa de york con calabacín a la plancha Yogurt desnatado Kcal 674,25 - HC: 84,23 g - G: 23,17 g - Pr: 29,47 g	Sopa Maravilla Filete de verdel encebollado con champiñones Yogurt desnatado Kcal 756,09 - HC: 76,17 g - G: 29,63 g - Pr: 37,62 g

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
Sopa de verduras Chuleta sajonia con salsa de citricos con guisantes y zanahoria Yogurt desnatado Kcal 738,80 - HC: 89,32 g - G: 22,46 g - Pr: 40,86 g *Alérgenos.*	Crema de apio Sardinillas en aceite con patata y brecol al vapor Fruta Kcal 712,50 - HC: 76,29 g - G: 26,66 g - Pr: 36,45 g	Sopa Castellana Pescado fresco a la meuniere con pisto Yogurt desnatado Kcal 842,67 - HC: 81,23 g - G: 32,97 g - Pr: 45,32 g	Crema de berenjena Jamón york plancha con tomate asado Yogurt desnatado Kcal 764,27 - HC: 88,53 g - G: 29,59 g - Pr: 28,35 g	Sopa Maravilla Merluza a la plancha con lechuga, tomate y cebolla Yogurt desnatado Kcal 679,01 - HC: 78,71 g - G: 26,26 g - Pr: 24,80 g	Crema de calabaza Lomo de cerdo al Oporto con zanahoria baby y champiñones Fruta Kcal 1093,52 - HC: 116,86 g - G: 49,70 g - Pr: 40,36 g	Sopa de pasta con jamón Tortilla de calabacín con pimientos verdes fritos Yogurt desnatado Kcal 819,6 - HC: 87,01 g - G: 37,69 g - Pr: 29,24 g

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN 2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA) 3.-HUEVO 4.-PESCADO 5.-MOLUSCOS 6.-CRUSTÁCEOS 7.-FRUTOS DE CÁSCARA 8.-CACAHUETE 9.-SÉSAMO 10.-SOJA 11.-ALTRAMUCES 12.-MOSTAZA 13.-APIO 14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

COMIDAS HIPOCALORICO

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Fideos cocidos con pescado blanco y verduritas	Caldo gallego de berza	Patatas con verdura	Crema de berenjena	Coliflor con ajada	Lentejas con verduras	Acelgas al ajillo
Huevos cocidos con lechuga y zanahoria	Pescado fresco plancha con lechuga y zanahoria	Pollo a la piña con pimientos asados	Ragout de ternera con menestra	Jamón asado con zanahoria rehogada	Merluza a la plancha con berenjena plancha	Jarrete breseado con ensalada variada
Maruca plancha con patata cocida	Albóndigas de ternera con patata cocida	Pescado del día con lechuga	Bacalao plancha con verduras	Raya cocida con patatas cocidas	Costilla cocida con patatas cocidas	Tortilla de jamón con arroz
Yogurt desnatado	Peras al horno	Fruta	Yogurt desnatado	Fruta	Compota	Queso fresco desnatado con membrillo sin azucar
623,53 Kcal - HC: 54,63 g - G: 37,41 g - Pr: 24,58 g	836,54 Kcal - HC: 102,54 g - G: 26,69 g - Pr: 46,09 g	835,41 Kcal - HC: 90,66 g - G: 32,13 g - Pr: 52,13 g	922,42 Kcal - HC: 116,79 g - G: 28,83 g - Pr: 57,55 g	817,76 Kcal - HC: 116,79 g - G: 27,36 g - Pr: 52,46 g	626,88 Kcal - HC: 87,88 g - G: 15,69 g - Pr: 39,76 g	815,61 Kcal - HC: 117,71 g - G: 45,71 g - Pr: 65,27 g
Alérgenos.						

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
Crema de judias verdes	Coditos con atún y tomate	Lentejas vegetales	Espinacas salteadas con zanahoria	Macarrones con york y verduritas	Sopa de fideos con zanahoria	Fideos cocidos con verduritas
Pollo chilindrón con tomate en rodajas	Paiña asada con verduritas	Pescado fresco plancha con pisto	Magro de cerdo plancha con lechuga y cebolla	Ternera asada con arroz	Bacalao al vapor con ensalada	Carne o caldeiro con guisantes
Merluza cocida con patatas cocidas	Pescado del día con lechuga	Carne cocida con patatas cocidas	Carne cocida con patatas cocidas	Pescado plancha con ensalada	Pollo cocido con patata cocida	Pescado plancha con tomate asado
Yogurt desnatado	Fruta	Yogurt desnatado	Manzana asada	Yogurt desnatado	Fruta	Natillas caseras edulcoradas
723,42 Kcal - HC: 87,25 g - G: 31,16 g - Pr: 54,36 g	827,23 Kcal - HC: 101 g - G: 34,58 g - Pr: 48,27 g	855,17 Kcal - HC: 96,74 g - G: 38,16 g - Pr: 50,34 g	824,94 Kcal - HC: 79,11 g - G: 46,3 g - Pr: 43,56 g	852,4 Kcal - HC: 102,16 g - G: 48,17 g - Pr: 47,83 g	659,31 Kcal - HC: 85,28 g - G: 20,90 g - Pr: 36,97 g	882,23 Kcal - HC: 98,02 g - G: 53,46 g - Pr: 43,89 g
Alérgenos.						

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
Repollo con sofrito	Macarrones con pescado blanco y verduritas	Crema de hortalizas	Sopa de fideos con pollo	Crema de calabacín	Brecol con jamón	Crema de zanahoria
Merluza en salsa verde con ensalada	Pechugas en salsa de pimiento con judias salteadas	Huevos cocidos con ensalada	Pescado fresco plancha con lechuga, tomate y zanahoria	Estofado de ternera con verduritas	Pollo al ajillo con patatas cocidas	Abadejo cocido con ensalada
Albóndigas de ternera con patatas cocida	Bacalao en salsa con patatas	Berenjena rellena de pollo	Lomo asado en salsa con verduritas	Atún al horno con patata cocida	Tortilla francesa con lechuga	Filete a la plancha con ensalada
Fruta	Yogurt desnatado	Fruta	Compota	Fruta	Yogurt desnatado	Piña en su jugo
635,75 Kcal - HC: 81,72 g - G: 17,46 g - Pr: 38,52 g	744,03 Kcal - HC: 119,35 g - G: 25,73 g - Pr: 60,68 g	739,38 Kcal - HC: 77,11 g - G: 39,30 g - Pr: 28,24 g	677,70 Kcal - HC: 97,73 g - G: 15,72 g - Pr: 34,00 g	857,38 Kcal - HC: 56,24 g - G: 41,57 g - Pr: 39,79 g	Kcal 816,92- HC: 53,59 g - G: 64,30 g - Pr: 39,79 g	Kcal 645,24 - HC: 94,43 g - G: 28,76 g - Pr: 59,38 g
Alérgenos.						

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN | 2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA) | 3.-HUEVO | 4.-PESCADO | 5.-MOLUSCOS | 6.-CRUSTÁCEOS | 7.-FRUTOS DE CÁSCARA | 8.-CACAHUETE | 9.-SÉSAMO | 10.-SOJA | 11.-ALTRAMUCES | 12.-MOSTAZA | 13.-APIO | 14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

CENAS HIPOCALORICO

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Crema de calabaza Lomo asado con tomate en ensalada Fruta Kcal 694,38 - HC: 79,29 g - G: 30,07 g - Pr: 46,11 g *Alérgenos.*	Sopa Minestrone Filete ruso a la plancha con verduritas cocidas Yogurt desnatado Kcal 632,74 - HC: 101,72 g - G: 39,7 g - Pr: 38,76 g	Crema de tomates asados Carioca frita con lechuga y zanahoria Yogurt desnatado Kcal 625,44 - HC: 85,77 g - G: 18,47 g - Pr: 23,78 g	Sopa de pescado blanco Tortilla francesa con tomate Fruta Kcal 691,23 - HC: 100,03 g - G: 27,82 g - Pr: 28,40 g	Crema de calabacín Pechuga de pavo plancha con arroz Yogurt desnatado Kcal 606,78 - HC: 55,93 g - G: 26,25 g - Pr: 34,78 g	Sopa de verduras Jamon york plancha con ensalada Yogurt desnatado Kcal 669,88 - HC: 66,90 g - G: 15,69 g - Pr: 38,58 g	Crema de champiñones Lenguadina cocida con pisto Fruta Kcal 627,60 - HC: 85,76 g - G:24,64 g - Pr: 34,88 g

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras Raya al horno con menestra Fruta Kcal 642,07 - HC: 85,13 g - G: 14,93 g - Pr: 39,02 g *Alérgenos.*	Crema de espárragos Tortilla francesa con lechuga, tomate y cebolla Yogurt desnatado Kcal 627,81 - HC: 92,51 g - G:27,02 g - Pr: 22,68 g	Sopa de pescado Lomo en salsa de tomate con lechuga y zanahoria Macedonia de frutas sin almibar Kcal 696,90- HC: 70,205 g - G: 25,88 g - Pr: 42,72 g	Crema de guisantes Pavo estodado con pimientos verdes fritos Yogurt desnatado Kcal 651,90 - HC: 114,20 g - G: 45,89 g - Pr: 41,85 g	Sopa Juliana Filete de merluza al horno con tomate asado Fruta Kcal 551,74 - HC: 71,52 g - G: 13,84 g - Pr: 31 g	Crema de ave reina Francesa de york con calabacín a la plancha Yogurt desnatado Kcal 674,25 - HC: 84,23 g - G: 23,17 g - Pr: 29,47 g	Sopa Maravilla Filete de verdel encebollado con champiñones Yogurt desnatado Kcal 656,09 - HC: 76,17 g - G: 29,63 g - Pr: 37,62 g

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
Sopa de verduras Magro de cerdo en su jugo con zanahoria Yogurt desnatado Kcal 638,80 - HC: 89,32 g - G: 22,46 g - Pr: 40,86 g *Alérgenos.*	Crema de apio Carioca cocida con patata y brecol al vapor Fruta Kcal 612,50 - HC: 76,29 g - G: 26,66 g - Pr: 36,45 g	Sopa de fideos Pescado fresco a la plancha con pisto Yogurt desnatado Kcal 742,67 - HC: 81,23 g - G: 32,97 g - Pr: 45,32 g	Crema de berenjena Jamón york plancha con tomate asado Yogurt desnatado Kcal 664,27 - HC: 88,53 g - G: 29,59 g - Pr: 28,35 g	Sopa Maravilla Merluza a la plancha con lechuga, tomate y cebolla Yogurt desnatado Kcal 679,01 - HC: 78,71 g - G: 26,26 g - Pr: 24,80 g	Crema de calabaza Lomo de cerdo a la plancha con zanahoria baby y champiñones Fruta Kcal 793,52 - HC: 116,86 g - G: 49,70 g - Pr: 40,36 g	Sopa de pasta con jamón Tortilla de calabacín con berenjena plancha Yogurt desnatado Kcal 719,6 - HC: 87,01 g - G: 37,69 g - Pr: 29,24 g

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN 2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA) 3.-HUEVO 4.-PESCADO 5.-MOLUSCOS 6.-CRUSTÁCEOS 7.-FRUTOS DE CÁSCARA 8.-CACAHUETE 9.-SÉSAMO 10.-SOJA 11.-ALTRAMUCES 12.-MOSTAZA 13.-APIO 14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

COMIDAS GASTROHEPATICO

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Fideos cocidos con pescado blanco y verduritas	Crem de hortalizas	Crema de zanahoria	Crema de berenjena	Crema de patata	Crema de lentejas	Acelgas cocidas con calabaza
Huevos cocidos con patatas cocidas	Pescado fresco plancha con zanahoria	Pollo cocido con pasta en blanco	Ragout de ternera con menestra	Jamon de cerdo cocido con zanahoria cocida	Merluza a la plancha con berenjena plancha	Jarrete cocido con patatas cocidas
Maruca plancha con patata cocida	Albóndigas de ternera con patata dado	Pescado del día con patatas	Bacalao plancha con patatas cocidas	Raya cocida con patatas cocidas	Costilla cocida con patatas cocidas	Tortilla de jamón con arroz
Yogurt desnatado	Peras al horno	Fruta	Yogurt desnatado	Fruta	Compota	Queso fresco desnatado con membrillo sin azucar
623,53 Kcal - HC: 54,63 g - G: 37,41 g - Pr: 24,58 g	836,54 Kcal - HC: 102,54 g - G: 26,69 g - Pr: 46,09 g	835,41 Kcal - HC: 90,66 g - G: 32,13 g - Pr: 52,13 g	922,42 Kcal - HC: 116,79 g - G: 28,83 g - Pr: 57,55 g	817,76 Kcal - HC: 116,79 g - G: 27,36 g - Pr: 52,46 g	626,88 Kcal - HC: 87,88 g - G: 15,69 g - Pr: 39,76 g	815,61 Kcal - HC: 117,71 g - G: 45,71 g - Pr: 65,27 g
Alérgenos.						

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
Crema de judias verdes	Coditos con verduritas	Crema de lentejas	Espinacas con zanahoria	Macarrones con york y verduritas	Sopa de fideos con zanahoria	Fideos cocidos con verduritas
Pollo cocido con patata vapor	Paiña asada con patata cocida	Pescado fresco plancha con calabacin plancha	Magro de cerdo plancha con patata cocida	Ternera asada con arroz	Bacalao al vapor con patatas	Ternera cocida con patatas
Merluza cocida con patatas cocidas	Pescado del día con patata cocida	Ternera cocida con patatas cocidas	Carne cocida con patatas cocidas	Pescado plancha con patata cocida	Pollo cocido con patata cocida	Meiga al horno con patata cocida
Yogurt desnatado	Fruta	Yogurt desnatado	Manzana asada	Yogurt desnatado	Fruta	Yogurt desnatado
723,42 Kcal - HC: 87,25 g - G: 31,16 g - Pr: 54,36 g	827,23 Kcal - HC: 101 g - G: 34,58 g - Pr: 48,27 g	855,17 Kcal - HC: 96,74 g - G: 38,16 g - Pr: 50,34 g	824,94 Kcal - HC: 79,11 g - G: 46,3 g - Pr: 43,56 g	852,4 Kcal - HC: 102,16 g - G: 48,17 g - Pr: 47,83 g	659,31 Kcal - HC: 85,28 g - G: 20,90 g - Pr: 36,97 g	882,23 Kcal - HC: 98,02 g - G: 53,46 g - Pr: 43,89 g
Alérgenos.						

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
Crema de zanahoria	Macarrones con pescado blanco y verduritas	Crema de hortalizas	Sopa de fideos con pollo	Crema de calabacin	Sopa de verduras	Crema de zanahoria
Merluza cocida con patatas cocidas	Pechugas a la plancha con judías salteadas	Huevos cocidos con patatas cooidas	Pescado fresco plancha con zanahoria cocida	Ternera cocida con patata cocida	Pollo cocido con patatas cocidas	Abadejo cocido con patatas
Albóndigas de ternera con patatas dado	Bacalao en salsa con patatas	Pollo cocido con patata cocida	Lomo asado en salsa con patata cocida	Pescado blanco al horno con patata cocida	Tortilla francesa con lechuga	Filete a la plancha con patatas
Fruta	Yogurt desnatado	Fruta	Compota	Fruta	Yogurt desnatado	Fruta
635,75 Kcal - HC: 81,72 g - G: 17,46 g - Pr: 38,52 g	744,03 Kcal - HC: 119,35 g - G: 25,73 g - Pr: 60,68 g	739,38 Kcal - HC: 77,11 g - G: 39,30 g - Pr: 28,24 g	677,70 Kcal - HC: 97,73 g - G: 15,72 g - Pr: 34,00 g	857,38 Kcal - HC: 56,24 g - G: 41,57 g - Pr: 39,79 g	Kcal 816,92- HC: 53,59 g - G: 64,30 g - Pr: 39,79 g	Kcal 645,24 - HC: 94,43 g - G: 28,76 g - Pr: 59,38 g
Alérgenos.						

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN
2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA)
3.-HUEVO
4.-PESCADO
5.-MOLUSCOS
6.-CRUSTÁCEOS
7.-FRUTOS DE CÁSCARA
8.-CACAHUETE
9.-SÉSAMO
10.-SOJA
11.-ALTRAMUCES
12.-MOSTAZA
13.-APIO
14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

CENAS GASTROHEPATICO

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Crema de calabaza Lomo plancha con calabacín plancha Fruta Kcal 694,38 - HC: 79,29 g - G: 30,07 g - Pr: 46,11 g	Sopa Minestrone Ternera cocida con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 632,74 - HC: 101,72 g - G: 39,7 g - Pr: 38,76 g	Arroz con verduras Carioca cocida con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 625,44 - HC: 85,77 g - G: 18,47 g - Pr: 23,78 g	Sopa de pescado blanco Tortilla francesa con zanahoria cocida Fruta Kcal 691,23 - HC: 100,03 g - G: 27,82 g - Pr: 28,40 g	Crema de calabacín Magro de pavo cocido con arroz cocido Yogurt desnatado Kcal 606,78 - HC: 55,93 g - G: 26,25 g - Pr: 34,78 g	Sopa de verduras Jamon york plancha con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 669,88 - HC: 66,90 g - G: 15,69 g - Pr: 38,58 g	Consome con pollo Lenguadina cocida con pisto Fruta Kcal 627,60 - HC: 85,76 g - G:24,64 g - Pr: 34,88 g
Alérgenos.						

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras Raya cocida con menestra Fruta Kcal 642,07 - HC: 85,13 g - G: 14,93 g - Pr: 39,02 g	Crema de zanahoria Tortilla francesa con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 627,81 - HC: 92,51 g - G:27,02 g - Pr: 22,68 g	Sopa de pescado Lomo cocido con patata cocida Macedonia de frutas sin almibar Kcal 696,90- HC: 70,205 g - G: 25,88 g - Pr: 42,72 g	Crema de calabaza Magro de pavo cocido con menetra Yogurt desnatado Kcal 651,90 - HC: 114,20 g - G: 45,89 g - Pr: 41,85 g	Sopa Juliana Filete de merluza cocido con patata cocida Fruta Kcal 551,74 - HC: 71,52 g - G: 13,84 g - Pr: 31 g	Crema de ave reina Francesa de york con calabacín a la plancha Yogurt desnatado Kcal 674,25 - HC: 84,23 g - G: 23,17 g - Pr: 29,47 g	Sopa Maravilla Carioca a la plancha con zanahoria cocida Yogurt desnatado Kcal 656,09 - HC: 76,17 g - G: 29,63 g - Pr: 37,62 g
Alérgenos.						

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
Sopa de verduras Magro de cerdo en su jugo con zanahoria Yogurt desnatado Kcal 638,80 - HC: 89,32 g - G: 22,46 g - Pr: 40,86 g	Crema de apio Carioca cocida con patata al vapor Fruta Kcal 612,50 - HC: 76,29 g - G: 26,66 g - Pr: 36,45 g	Sopa de fideos Pescado fresco a la plancha con pisto Yogurt desnatado Kcal 742,67 - HC: 81,23 g - G: 32,97 g - Pr: 45,32 g	Crema de berenjena Jamón york plancha con patata vapor Yogurt desnatado Kcal 664,27 - HC: 88,53 g - G: 29,59 g - Pr: 28,35 g	Sopa Maravilla Merluza a la plancha con zanahoria Yogurt desnatado Kcal 679,01 - HC: 78,71 g - G: 26,26 g - Pr: 24,80 g	Crema de calabaza Lomo de cerdo en su jugo con arroz Fruta Kcal 793,52 - HC: 116,86 g - G: 49,70 g - Pr: 40,36 g	Sopa de pasta con jamón Tortilla de calabacín con berenjena plancha Yogurt desnatado Kcal 719,6 - HC: 87,01 g - G: 37,69 g - Pr: 29,24 g
Alérgenos.						

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN
2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA)
3.-HUEVO
4.-PESCADO
5.-MOLUSCOS
6.-CRUSTÁCEOS
7.-FRUTOS DE CÁSCARA
8.-CACAHUETE
9.-SÉSAMO
10.-SOJA
11.-ALTRAMUCES
12.-MOSTAZA
13.-APIO
14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

COMIDAS ASTRINGENTE

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Fideos cocidos con pescado blanco y verduritas	Consome con picadillo de pollo	Crema de zanahoria	Crema de arroz	Crema de patata	Crema de zanahoria	Crema de calabaza
Huevos cocidos con patatas cocidas	Pescado fresco plancha con zanahoria	Pollo cocido con pasta en blanco	Ternera cocida con patata cocida	Jamon de cerdo cocido con zanahoria cocida	Merluza a la plancha con patata cocida	Filete de pollo cocido con patatas cocidas
Maruca plancha con patata cocida	Albóndigas de ternera con patata dado	Pescado del día con patatas	Bacalao plancha con patatas cocidas	Raya cocida con patatas cocidas	Costilla cocida con patatas cocidas	Tortilla de jamón con arroz
Yogurt desnatado	Platano	Fruta	Yogurt desnatado	Platano	Compota	Membrillo sin azucar
623,53 Kcal - HC: 54,63 g - G: 37,41 g - Pr: 24,58 g	836,54 Kcal - HC: 102,54 g - G: 26,69 g - Pr: 46,09 g	835,41 Kcal - HC: 90,66 g - G: 32,13 g - Pr: 52,13 g	922,42 Kcal - HC: 116,79 g - G: 28,83 g - Pr: 57,55 g	817,76 Kcal - HC: 116,79 g - G: 27,36 g - Pr: 52,46 g	626,88 Kcal - HC: 87,88 g - G: 15,69 g - Pr: 39,76 g	815,61 Kcal - HC: 117,71 g - G: 45,71 g - Pr: 65,27 g
Alérgenos.						

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
Crema de arroz	Coditos con zanahorias	Arroz cocido con zanahorias	Sopa de pasta	Macarrones cocidos con york	Sopa de fideos con zanahoria	Pasta cocida con jamon cocido
Pollo cocido con patata vapor	Abadejo cocido con patata cocida	Pescado fresco plancha con calabacin plancha	Magro de cerdo plancha con patata cocida	Ternera cocida con arroz	Bacalao al vapor con patatas	Ternera cocida con patatas
Merluza cocida con patatas cocidas	Pescado del día con patata cocida	Ternera cocida con patatas cocidas	Carne cocida con patatas cocidas	Pescado plancha con patata cocida	Pollo cocido con patata cocida	Meiga al horno con patata cocida
Yogurt desnatado	Platano	Yogurt desnatado	Manzana asada	Yogurt desnatado	Manzana rallada	Yogurt desnatado
723,42 Kcal - HC: 87,25 g - G: 31,16 g - Pr: 54,36 g	827,23 Kcal - HC: 101 g - G: 34,58 g - Pr: 48,27 g	855,17 Kcal - HC: 96,74 g - G: 38,16 g - Pr: 50,34 g	824,94 Kcal - HC: 79,11 g - G: 46,3 g - Pr: 43,56 g	852,4 Kcal - HC: 102,16 g - G: 48,17 g - Pr: 47,83 g	659,31 Kcal - HC: 85,28 g - G: 20,90 g - Pr: 36,97 g	882,23 Kcal - HC: 98,02 g - G: 53,46 g - Pr: 43,89 g
Alérgenos.						

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
Crema de zanahoria	Macarrones con pescado blanco	Crema de arroz	Sopa de fideos con pollo	Crema de calabacin	Consome con picadillo de huevo	Crema de zanahoria
Merluza cocida con patatas cocidas	Pechugas a la plancha con zanahoria baby	Huevos cocidos con patatas cooidas	Pescado fresco plancha con zanahoria cocida	Ternera cocida con patata cocida	Pollo cocido con patatas cocidas	Abadejo cocido con patatas
Albóndigas de ternera con patatas dado	Bacalao cocido con patatas	Pollo cocido con patata cocida	Lomo asado en salsa con patata cocida	Pescado blanco al horno con patata cocida	Tortilla francesa con lechuga	Filete a la plancha con patatas
Manzana rallada	Yogurt desnatado	Platano	Compota	Platano	Yogurt desnatado	Manzana rallada
635,75 Kcal - HC: 81,72 g - G: 17,46 g - Pr: 38,52 g	744,03 Kcal - HC: 119,35 g - G: 25,73 g - Pr: 60,68 g	739,38 Kcal - HC: 77,11 g - G: 39,30 g - Pr: 28,24 g	677,70 Kcal - HC: 97,73 g - G: 15,72 g - Pr: 34,00 g	857,38 Kcal - HC: 56,24 g - G: 41,57 g - Pr: 39,79 g	Kcal 816,92- HC: 53,59 g - G: 64,30 g - Pr: 39,79 g	Kcal 645,24 - HC: 94,43 g - G: 28,76 g - Pr: 59,38 g
Alérgenos.						

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN
2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA)
3.-HUEVO
4.-PESCADO
5.-MOLUSCOS
6.-CRUSTÁCEOS
7.-FRUTOS DE CÁSCARA
8.-CACAHUETE
9.-SÉSAMO
10.-SOJA
11.-ALTRAMUCES
12.-MOSTAZA
13.-APIO
14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartin González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A

NOVIEMBRE 2017

SOREMAY
RESIDENCIA URBANA DE MAYORES

ARUME
COCINAMOS PARA TI

CENAS ASTRINGENTE

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
Crema de calabaza Lomo plancha con calabacín plancha Compota Kcal 694,38 - HC: 79,29 g - G: 30,07 g - Pr: 46,11 g	Sopa de ave con pasta Ternera cocida con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 632,74 - HC: 101,72 g - G: 39,7 g - Pr: 38,76 g	Arroz con zanahoria Carioca cocida con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 625,44 - HC: 85,77 g - G: 18,47 g - Pr: 23,78 g	Sopa de pescado blanco Tortilla francesa con zanahoria cocida Compota Kcal 691,23 - HC: 100,03 g - G: 27,82 g - Pr: 28,40 g	Crema de calabacín Magro de pavo cocido con arroz cocido Yogurt desnatado Kcal 606,78 - HC: 55,93 g - G: 26,25 g - Pr: 34,78 g	Sopa de pasta Tortilla francesa con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 669,88 - HC: 66,90 g - G: 15,69 g - Pr: 38,58 g	Consome con pollo Lenguadina cocida con arroz en blanco Platano Kcal 627,60 - HC: 85,76 g - G:24,64 g - Pr: 34,88 g
Alérgenos.						

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras Raya cocida con zanahoria cocida Compota Kcal 642,07 - HC: 85,13 g - G: 14,93 g - Pr: 39,02 g	Crema de zanahoria Tortilla francesa con patata cocida Yogurt desnatado Kcal 627,81 - HC: 92,51 g - G:27,02 g - Pr: 22,68 g	Sopa de pescado Lomo cocido con patata cocida Compota Kcal 696,90- HC: 70,205 g - G: 25,88 g - Pr: 42,72 g	Crema de calabaza Magro de pavo cocido con zanahoria cocida Yogurt desnatado Kcal 651,90 - HC: 114,20 g - G: 45,89 g - Pr: 41,85 g	Sopa Juliana Filete de merluza cocido con patata cocida Platano Kcal 551,74 - HC: 71,52 g - G: 13,84 g - Pr: 31 g	Crema de ave reina Francesa de york con calabacín a la plancha Yogurt desnatado Kcal 674,25 - HC: 84,23 g - G: 23,17 g - Pr: 29,47 g	Sopa Maravilla Carioca a la plancha con zanahoria cocida Yogurt desnatado Kcal 656,09 - HC: 76,17 g - G: 29,63 g - Pr: 37,62 g
Alérgenos.						

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
Consome con picadillo de huevo Magro de cerdo en su jugo con zanahoria Yogurt desnatado Kcal 638,80 - HC: 89,32 g - G: 22,46 g - Pr: 40,86 g	Crema de arroz Carioca cocida con patata al vapor Manzana rallada Kcal 612,50 - HC: 76,29 g - G: 26,66 g - Pr: 36,45 g	Sopa de fideos Pescado fresco a la plancha con pure de patata Yogurt desnatado Kcal 742,67 - HC: 81,23 g - G: 32,97 g - Pr: 45,32 g	Consome con picadillo de huevo Jamón york plancha con patata vapor Yogurt desnatado Kcal 664,27 - HC: 88,53 g - G: 29,59 g - Pr: 28,35 g	Sopa Maravilla Merluza a la plancha con zanahoria Yogurt desnatado Kcal 679,01 - HC: 78,71 g - G: 26,26 g - Pr: 24,80 g	Crema de calabaza Lomo de cerdo en su jugo con arroz Platano Kcal 793,52 - HC: 116,86 g - G: 49,70 g - Pr: 40,36 g	Sopa de pasta con jamón Tortilla francesa con zanahoria cocida Yogurt desnatado Kcal 719,6 - HC: 87,01 g - G: 37,69 g - Pr: 29,24 g
Alérgenos.						

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

1.-GLUTEN 2.-LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA) 3.-HUEVO 4.-PESCADO 5.-MOLUSCOS 6.-CRUSTÁCEOS 7.-FRUTOS DE CÁSCARA 8.-CACAHUETE 9.-SÉSAMO 10.-SOJA 11.-ALTRAMUCES 12.-MOSTAZA 13.-APIO 14.-DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
Departamento de Calidad de Arume
DNI.: 35.322.598 - A