

Lunes/Monday

02

FESTIVO

09

Brócoli al ajillo
Lacón a la Gallega con patata cocida
Fruta de Temporada

16

Pasta con Tomate
Albóndigas de pollo en salsa
Lácteos

23

Judías verdes rehogadas
Cinta de Lomo con patata
Fruta de Temporada

30

Crema de Calabacín
Filetes de cerdo con ensalada de colores
Fruta de Temporada

Martes/Tuesday

03

Crema de Zanahoria
Pollo Plancha y ensalada con remolacha
Lácteos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteos

17

Patatas con chorizo
Pavo a la plancha con patata panadera
Lácteos

24

Arroz con Tomate
Empanado de pollo con ensalada
Lácteos

Miércoles/Wednesday

04

Pasta al Ajillo
Chuleta de cerdo con pisto
Fruta de Temporada

11

Pasta a la napolitana
Albóndigas con champiñón y guisante
Fruta de temporada

18

Puré Hortelano
Chuleta con ensalada verde
Fruta de temporada

25

Crema de Zanahoria
Lacón a la gallega con patata cocida
Fruta de temporada

Jueves/Thursday

05

Arroz con Tomate
Cinta de lomo con ensalada de maíz
Lácteos

12

Crema de verdura
Hamburguesa y patatas
Lácteos

19

Arroz a la Milanesa
Filete de Pollo a la plancha con patatas
Lácteos

26

Macarrones con picadillo de jamón
Magro de cerdo estofado con patatas
Lácteos

Viernes/Friday

06

Sopa de Fideo
Filete empanado
Fruta de Temporada

13

Arroz 3 delicias
Magro de Cerdo con Patatas
Fruta de temporada

20

Sopa de letra
Estofado de carne con ensalada de temporada
Fruta de temporada

27

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

MES NOVIEMBRE Alérgicos

ENGLISH MENU

Menú Especial en el comedor: Hipocalórico, bajo en grasa, bajo en colesterol, hiposódico y sin azúcares añadidos

En nuestro comedor ofrecemos menús de régimen alimentario específico, para aquellos comensales que lo necesiten.

Dicho menú está adaptado en la medida posible al menú basal, siendo equilibrado y adecuado a la frecuencia de consumo de alimentos recomendada. Engloba mucha tipología de requerimientos para procurar, en la medida de lo posible, que la comida sea lo más parecida posible entre unos comensales y otros.

En este menú se controla y limita las calorías consumidas. Están compuestas por un gran porcentaje de alimentos bajos en calorías como es el caso de los vegetales y frutas. No se eliminan alimentos con grasa o colesterol, pero se consume en la cantidad mínima necesaria.

Los hidratos de carbono complejos se mantienen, cocinándolos de forma sencilla y acompañados de verduras. En ningún caso se añaden azúcares. Esto hace que este menú sea apto para diabéticos, previa estandarización del racionado a la hora de servir.

Las técnicas culinarias empleadas son sencillas, plancha, rehogado, escalfado vapor, cocido o hervido, horno, salsas ligeras; evitando otros procesos como fritos, rebozados o empanados, estofados grasos (con mucho aceite o productos grasos), salsas a base de harinas o grasas tipo bechamel, tártara, holandesa, etc.

Este menú es además hiposódico, atendiendo a que en el proceso de elaboración no se añade sal o se añade una cantidad baja, y que las materias primas utilizadas no contienen altas cantidades de la misma.

SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

CON LA CENA DEBEMOS COMPLEMENTAR EL RESTO DE LAS INGESTAS DEL DÍA, POR LO QUE DEBERÁ ESTAR COMPUESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS QUE NO SE HAYAN CONSUMIDO EN LA COMIDA.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta con verduras), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta con verduras) Ó FÉCULAS
CARNE MAGRA	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO DESNATADO O FRUTA
LÁCTEO DESNATADO	FRUTA

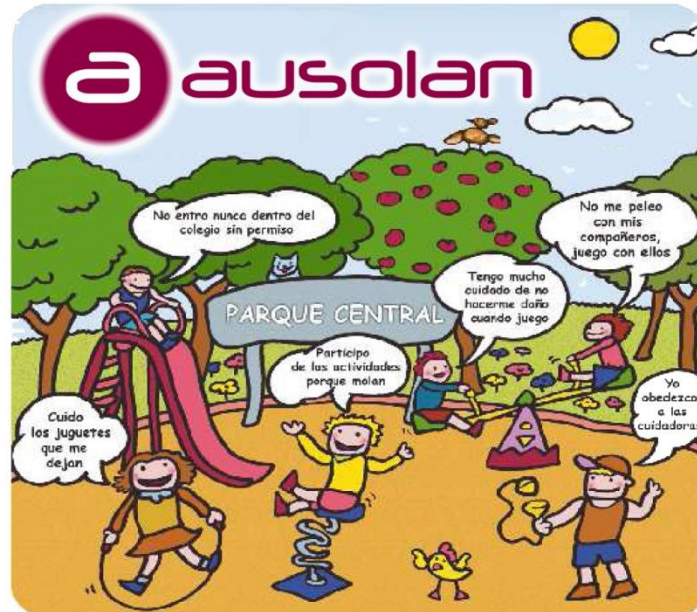
**Las técnicas culinarias empleadas deben ser sencillas, plancha, rehogado, escalfado vapor, cocido o hervido, horno, salsas ligeras.*

¿Qué debes hacer en el comedor?

Ser responsable y preguntar a tu vigilante de comedor todo lo que no entiendas sobre tu menú especial.

Sentarte siempre en el mismo sitio donde esté tu nombre y apellidos junto con la descripción de tu menú.

Esperar a que tu vigilante te traiga tu comida y postre, y no comer nada de los platos de tus compañeros. Utilizar tus cubiertos y no los de tus compañeros de mesa.



Menú Especial*

*Hipocalórico, bajo en grasa, bajo en colesterol, hiposódico y sin azúcares añadidos



Septiembre 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

Tel: 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CIF: B96740659