

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# OCTUBRE Menú Especial\*

05

Acelgas con patata  
Atún al horno con  
verduras  
Yogur desnatado

06

Crema de calabacín  
Pollo asado al limón con  
zanahoria  
Fruta de temporada

07

Judías blancas  
con verduras  
Tortilla francesa con  
ensalada de colores  
Fruta de temporada

01

Paella de verduras  
Palometa al horno con  
zanahoria baby  
Fruta de temporada

02

Judías verdes rehogadas  
Ternera en salsa ligera  
con champiñones  
Fruta de temporada

12

FESTIVO

09

Sopa de cocido  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Fruta de temporada

13

Coditos con verduras  
Tortilla francesa con  
zanahoria baby  
Fruta de temporada

14

Alubias pintas con  
verduras  
Caballa con ensalada del  
tiempo  
Fruta de temporada

08

Arroz con verduras  
Filete de merluza al  
horno con verduritas  
Fruta de temporada

16

Lentejas a la hortelana  
Merluza al horno con  
ensalada de colores  
Fruta de temporada

19

Espinacas rehogadas  
Magro de cerdo guisado  
con verduras  
Yogur desnatado

21

Sopa de cocido  
Cocido completo  
(pollo y ternera)  
Fruta de temporada

22

Arroz tres delicias  
Abadejo al horno con  
ensalada de lechuga y  
tomate  
Fruta de temporada

23

Judías blancas  
estofadas  
Huevos cocidos en salsa  
ligera con ensalada de  
colores  
Fruta de temporada

26

Crema de champiñón  
Ternera guisada a la  
jardinera con verduritas  
Yogur desnatado

27

Patatas guisadas  
Bacalao a la plancha con  
ensalada verde  
Fruta de temporada

28

Guisantes salteados con  
huevo duro  
Lomo de cerdo con  
patata cocida  
Fruta de temporada

29

Espaguetis salteados  
Merluza al horno con  
calabaza dado  
Fruta de temporada

30

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa con  
ensalada del tiempo  
Fruta de temporada

\*El menú especial es hipocalórico, bajo en grasa, bajo en colesterol, hiposódico y sin azúcares añadidos. Menú acompañado de agua y ración de pan integral diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.



## 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**



**Octubre 2020**

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID

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

[www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)

CIF: B96740659