

MENU BASAL Y DIABÉTICOS					AGOSTO		2026
31					0	1	2
	Lunes					Sábado	Domingo
Desayuno	Fruta-café-leche- infusiones- galletas					Fruta-café-leche- infusiones- galletas	Chocolate con churros infusiones
	tostadas					tostadas	Galletas
Energia (kcal)	527,3					527,3	430
Proteínas(g)	11,9					11,9	7,5
Lípidos (g)	21,3					21,3	18,2
Carbohidratos(g)	72					72	58,4
Ca (mg)	314					314	120
Fe(g)	1,5					1,5	1,2
Comida	Cocido madrileño completo					Sopa de pescado	Pure de verdura con picatostes
	Pan					Pastel de carne	Pollo en pepitoria con patata frita
	fruta					Pan	Pan
						Pan fruta del tiempo	helado
Energia (kcal)	662,3					1000,9	1017,7
Proteínas(g)	46					30	35,7
Lípidos (g)	15,9					53,7	50
Carbohidratos(g)						99,4	98,7
MERIENDA	Café leche infusiones galletas María					Café leche infusiones galletas María	Café leche infusiones galletas María
Energia (kcal)	250					250	250
Proteínas(g)	8					8	8
Lípidos (g)	8					8	8
Carbohidratos(g)	36					36	36
Ca (mg)	270					270	270
Fe(g)	0,5					0,5	0,5
Cena	Crema de calabaza					Guisantes rehogados	Ensalada mixta
	Huevos cocidos con mayonesa					Fiambre variado	Tortilla de patata
	Pan					Pan	Pan
	yogur					Natillas	Flan
Energia (kcal)	764,1					835,6	828,8
Proteínas(g)	27,9					38,8	46,9
Lípidos (g)	30,9					34,8	41,9
Carbohidratos(g)	93,6					91,8	60,1

ADAPTACIONES MENU DIABETICO: 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 5/N
CIF: B19352210 28909 GETAFE

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

DR. HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
Nº COLEGIADO 282867974

MENU BASAL Y DIABETICOS					AGOSTO		2026
	3	4	5	6	7	8	9
	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	Chocolate con churros café infusiones Tostadas
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 completo Pan Fruta del tiempo	Coliflor con ajada Pollo con tomate patata asada Pan Fruta tempor	sopa de pescado con picatostes Albóndigas encebollado patatas fritas Pan fruta	Alubia blanca estofadas Lomo con pimientos Pan fruta	Arroz con verduras Pollo al limon Pan Fruta tempor	Ensaladilla rusa Chuleta de Sajonia C ensa lechuga Pan HELADO	Patatas con bacalao Ternera estofada con verduras Pan Fruta tempor
Energía (kcal)	938,8	898,2	1129	1099,2	683,8	1105,1	751,4
Proteínas(g)	43	38,4	64,4	51,3	29,3	40,6	28,2
Lípidos (g)	40	42,6	35,1	41,6	31,8	50,3	46,2
Carbohidratos(g)	101,7	90,3	139,1	129,9	70,1	116,9	55,7
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 Croquetas de jamon c. ensalada Pan yogurt	Ensalada de pasta Cazón adobado Pan natillas	Ensalada de repollo Huevo c beicon pan flan	Judías verdes Bacalao al ajo arriero y patatas Pan mousse	Gazpacho Mero al horno con patatas y verdura Pan yogur	Ensalada de arroz Fiambre variado pan natillas	Ensalada mixta Tortilla de patata Pan yogur
Energía (kcal)	786	658,2	621,2	684,5	824,6	595,6	782,5
Proteínas(g)	34,3	45,1	29,2	27,3	27,6	30,1	37,2
Lípidos (g)	52,1	13	33,2	34,1	38,2	17,5	39,7
Carbohidratos(g)	44,3	90,2	51,4	67,1	92,6	73,3	69,1

ADAPTACIONES MENU DIABETICO: SUSTITUCION AZUCAR POR EDULCORANTE, REDUCCION DE RACION DE HIDRATOS DE CARBONO, SUSTITUCION DE FRITOS POR PLANCHAS O COCCION.

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 Direccion

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974



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

DR. HECTOR HERNANDEZ RODRIGUEZ
 N° COL. 282867974
 CENTRO GERIÁTRICO MADRE MARAVILLAS
 OPTIMA CONSULTING 2024 S.L. PLAZA DE LA IGLESIA S/N
 28909 GETAFE

MENU BASAL Y DIABETICOS							AGOSTO	2026
	10	11	12	13	14	15	16	
	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- Tostadas galletas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Fruta-café-leche- infusiones- galletas tostadas	Chocolate con churros, café infusiones Tostadas	
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		Patatas con bacalao	Lentejas con chorizo	Arroz verduras almejas	Brócoli con bechamel	Sopa de verdura con picatostes	Pasta con tomate	
	Cocido madrileño completo	Pollo en pepitoria	Magro al ajillo	Alitas ensalada de lechuga	Filete ruso salsa española	Lomo de cerdo con pimientos	Albóndigas en salsa castellana	
	Pan	pan	Pan	Pan	Pan	pan	Pan	
	Fruta tempor	Fruta tempor	Fruta tempor	Fruta tempor	Fruta tempor	Fruta tempor	Fruta tempor	
Energía (kcal)	938,8	742,7	822	1102,4	674,7	695,3	878,1	
Proteínas(g)	43	40,7	34,4	45	32,1	31,9	36,2	
Lípidos (g)	40	14,7	42,4	35,8	19,1	30,5	41,3	
Carbohidratos(g)	101,7	111,9	70,1	145,5	93,6	73,3	90,4	
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	Ensalada mixta	Arroz blanco	Gazpacho	Crema de calabacín	Ensalada de verduras	Arroz tres delicias	Judías verdes	
	Croquetas de bacalao	Albóndigas en salsa	Huevos con tomate patatas fritas queso	Mero encebollado al vino blanco	Merluza rebozada c puré patatas	Sardinillas con ensalada de pimientos	Empanada atún	
	pan	Pan	Pan	Pan	Pan	pan	Pan	
	yogurt	natillas	flan	mousse	yogur	natillas	yogur	
Energía (kcal)	654,2	602,5	708,1	680	618,2	729,6	639,3	
Proteínas(g)	36,5	38,5	29,2	30,8	33,8	35,4	42,2	
Lípidos (g)	37	12,9	35,3	32,8	27,4	36	25,7	
Carbohidratos(g)	43,8	83,1	68,4	65,9	59,1	66	59,8	

ADAPTACIONES MENU 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: B19352210 28909 GETAFE

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

BAJIVARIN
PVR 2024 AL 30 AGO
FACILITADO

DR. HECTOR HERNANDEZ RODRIGUEZ
Nº C. J. EMENDADO 282867974

MENU BASAL Y DIABETICOS								AGOSTO	2026
	17	18	19	20	21	22	23		
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
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	Chocolate con churros infusiones café infusiones tostadas		
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 completo Pan Fruta del tiempo	Pure de verdura picatostes Contra muslos estofados c patatas fritas Pan Fruta tempor	Fideua Filete ruso en salsa castellana Pan Fruta tempor	Patatas en bacalao Pollo al limon con pimientos Pan Compota de manzana	Alubia blanca estofadas con chorizo Ternera guisada la jardinera Pan Fruta tempor	Ensalada alemana Pollo asado ensalada de lechuga pan HELADO	Sopa de picadillo Filetes cerdo en salsa verduras patatas fritas Pan Fruta tempor		
Energía (kcal)	938,8	547,5	713,1	737,9	905	784,7	761,8		
Proteínas(g)	43	39,6	42,1	44,1	46,6	47,7	37,1		
Lípidos (g)	40	15,1	17,1	19,5	39,9	40,3	18,2		
Carbohidratos(g)	101,7	63,3	97,7	96,5	90	57,8	112,4		
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	Patatas fritas huevos con tomate y beicon Pan yogurt	Ensalada campera Empanadillas Pan natillas	Judías verdes Mero al horno patata cocida Pan flan	Brócoli en ensalada San Jacobo c patata hervida Pan mousse	Pastel de puerro Merluza salsa verde con guisantes pan yogur	Ensalada de arroz Fiambre variado Pan natillas	Gazpacho Tortilla de patata ensalada de lechuga Pan yogur		
Energía (kcal)	676	1006,6	621,2	733,6	802,1	1106,4	658,2		
Proteínas(g)	45,8	24,3	29,2	25,3	51,8	65,1	45,1		
Lípidos (g)	35,2	36,6	33,2	41,2	28,9	70,8	13		
Carbohidratos(g)	44	145	51,4	65,4	83,7	52,2	90,2		

ADAPTACIONES MENU 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 Direccion



**OPTIMA
CARE**

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

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. C.Ol. 282867974

DR. HERNANDEZ RODRIGUEZ
Nº COLEGIADO 282867974

MENU BASAL Y DIABETICOS							AGOSTO	2026
	24	25	26	27	28	29	30	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Desayuno	café-leche- infusiones- tostada galletas	café-leche- infusiones- tostada galletas	café-leche- infusiones- tostada galletas	café-leche- infusiones- tostada galletas	café-leche- infusiones- tostada galletas	café-leche- infusiones- tostada galletas	Chocolate con churros o galletas Café infusiones	
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 completo Pan Fruta del tiempo	Patatas en salsa verde Pollo con tomate Pan Fruta tempor	Pasta con tomate Ternera guisada zanahoria baby Pan Fruta tempor	Lentejas con chorizo Milanesa de cerdo. ensalada Pan fruta	Arroz con verdura y mejillones Lomo con pimientos Pan Fruta tempor	Espinacas con besamel Magro c. Tomate Pan Fruta del tiempo	Sopa de pescado Pollo asado patatas asada Pan Fruta tempor	
Energía (kcal)	938,8	898,2	1129	1099,2	683,8	1105,1	751,4	
Proteínas(g)	43	38,4	64,4	51,3	29,3	40,6	28,2	
Lípidos (g)	40	42,6	35,1	41,6	31,8	50,3	46,2	
Carbohidratos(g)	101,7	90,3	139,1	129,9	70,1	116,9	55,7	
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	Sopa de ajo blanco Albondigas en salsa Pan yogurt	Ensalada repollo Croquetas jamon Pan natillas	Judías verdes rehogadas Huevos cocidos con besamel pan flan	Ensalada de verdura Mero al horno patata Pan mousse	Gazpacho completo Salteado de lomo y verduras Pan yogur	Ensalada campera Sardinillas con ensalada de pimientos pan natillas	Guisantes rehogados Tortilla de patata Pan yogur	
Energía (kcal)	786	658,2	621,2	684,5	824,6	595,6	782,5	
Proteínas(g)	34,3	45,1	29,2	27,3	27,6	30,1	37,2	
Lípidos (g)	52,1	13	33,2	34,1	38,2	17,5	39,7	
Carbohidratos(g)	44,3	90,2	51,4	67,1	92,6	73,3	69,1	

ADAPTACIONES MENU DIABÉTICO: SUSTITUCIÓN AZÚCAR POR EDULCORANTE, REDUCCIÓN DE RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO, SUSTITUCIÓN DE FRITOS POR PLANCHA O COCION.

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 Direccion

Vº Bº Dr. Hector Hernandez Rodriguez. Col. 282867974

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

 **DR. HERNANDEZ RODRIGUEZ**
Nº COLEGIADO 282867974