

Septiembre y
Octubre 2019

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES



CREACIÓN Y CONFECCIÓN DE MENÚS

Introducción

Nuestro Departamento de Calidad y Nutrición desarrolla los menús basales y las dietas específicas de cada comensal. Para ello se utilizan los siguientes criterios:

Confeccionar los menús siguiendo los patrones de la dieta Mediterránea-Atlántica específica de nuestras Islas y considerada por la O.M.S. como una de las tres más adecuadas del Mundo para la alimentación de las personas, además de seguir las indicaciones de la estrategia [NAOS](http://www.naos.aesan.msps.es/) que promueve la alimentación sana, la actividad física y la educación para la salud en el ámbito del comedor escolar. (<http://www.naos.aesan.msps.es/>)

Aconsejar sobre el menú de las Cenas y de las Comidas que no se desarrollan en el centro así como la composición óptima de las otras Tres comidas (Desayuno, Media Mañana y Merienda) que los diferentes organismos de salud pública aconsejan para conseguir una alimentación sana.

Utilizar los platos tradicionales de la cocina Canaria Casera sin utilización de aditivos de ningún tipo, solo productos naturales y con una trazabilidad probada

Acompañamos los Menús con las Fichas Técnicas (Recetas) de los platos para facilitar su elaboración In-Situ, adaptando las cantidades y los métodos de elaboración al número de

comensales del centro y a sus instalaciones.

Para los comensales que lo requieren elaboramos menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario.

Las Dietas específicas que elaboramos cumplen parámetros tanto sociales y religiosos, como nutricionales y médicos (diabéticos, hipocalóricos, bajos en sal, blanda gástrica, blanda fibra, astringente, fácil masticación, IRC, baja en colesterol,...) o de intolerancias (celíacos, alérgicos y multialérgicos, IPLV,...)

Periodicidad

Las minutas se elaboran bimestralmente, haciendo coincidir el primer o último lunes del mes con el cambio de menús.

Valoración Nutricional

Se aplican las recomendaciones de la OMS y de la AESAN para cada grupo poblacional.

Se recomienda que el almuerzo suponga el 35-40 % de la aportación nutricional del día.

DIETA BASAL

CENTROS ESCOLARES

Del 2 de Septiembre al 3 de Noviembre de 2019



LUNES 02-SEP. - 30-SEP. - 28-OCT.	MARTES 03-SEP. - 01-OCT. - 29-OCT.	MIÉRCOLES 04-SEP. - 02-OCT. - 30-OCT.	JUEVES 05-SEP. - 03-OCT. - 31-OCT.	VIERNES 06-SEP. - 04-OCT. - 01-NOV.
PURÉ DE ACELGAS Y ZANAHORIAS LOMO CON SALSA DE VERDURAS MENESTRA PAN FRUTA NATURAL Kcal: 712 H.C.: 45 Gr: 43 Pr: 4	POTAJE DE VERDURAS MACARRONES CON ATÚN QUESO RALLADO PAN YOGUR DE SABORES Kcal: 795 H.C.: 126 Gr: 17 Pr: 38	POTAJE DE LEGUMBRES TORTILLA DE PAPAS ENSALADA 4 COLORES PAN FRUTA NATURAL Kcal: 823 H.C.: 82 Gr: 40 Pr: 26	CREMA DE BERROS ARROZ A LA MARINERA PAN HELADO Kcal: 714 H.C.: 92 Gr: 22 Pr: 28	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS FILO EN SALSA DE CHAMPIÑONES PAPAS PANADERAS PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL Kcal: 684 H.C.: 71 Gr: 8 Pr: 75
LUNES 09-SEP. - 07-OCT.	MARTES 10-SEP. - 08-OCT.	MIÉRCOLES 11-SEP. - 09-OCT.	JUEVES 12-SEP. - 10-OCT.	VIERNES 13-SEP. - 11-OCT.
POTAJE DE LENTEJAS ALBONDIGAS A LA CASERA ARROZ PILAW PAN NATILLAS Kcal: 886 H.C.: 86 Gr: 45 Pr: 48	CREMA DE CALABAZA LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE PAPAS ARRUGADAS PAN FRUTA NATURAL Kcal: 668 H.C.: 77 Gr: 20 Pr: 36	SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO ROPAVIEJA MIXTA PAN FRUTA EN ALMÍBAR Kcal: 794 H.C.: 83 Gr: 22 Pr: 37	PURÉ DE PUERROS PASTEL DE VERDURAS PAN FRUTA NATURAL Kcal: 830 H.C.: 80 Gr: 40 Pr: 26	POTAJE VERDE PIZZA FANTASÍA PAN INTEGRAL YOGUR DE SABORES Kcal: 766 H.C.: 72 Gr: 17 Pr: 29
LUNES 16-SEP. - 14-OCT.	MARTES 17-SEP. - 15-OCT.	MIÉRCOLES 18-SEP. - 16-OCT.	JUEVES 19-SEP. - 17-OCT.	VIERNES 20-SEP. - 18-OCT.
SOPA DE CARNE CAZUELA DE FOGONERO PAN FRUTA NATURAL Kcal: 697 H.C.: 77 Gr: 23 Pr: 53	CREMA DE CALABACÍN ARROZ A LA CUBANA PAN YOGUR DE SABORES Kcal: 758 H.C.: 74 Gr: 11 Pr: 13	RANCHO CANARIO LOMO AL HORNO ENSALADA CAMPERA PAN FRUTA NATURAL Kcal: 919 H.C.: 75 Gr: 40 Pr: 49	PURÉ DE 7 VERDURAS EMPANADILLAS PAN HELADO Kcal: 908 H.C.: 85 Gr: 54 Pr: 17	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA QUESO RALLADO PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL Kcal: 749 H.C.: 124 Gr: 14 Pr: 36
LUNES 23-SEP. - 21-OCT.	MARTES 24-SEP. - 22-OCT.	MIÉRCOLES 25-SEP. - 23-OCT.	JUEVES 26-SEP. - 24-OCT.	VIERNES 27-SEP. - 25-OCT.
SOPA DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PISTO DE VERDURAS PAN YOGUR DE SABORES Kcal: 1002 H.C.: 61 Gr: 45 Pr: 87	POTAJE DE OTOÑO ATÚN EN ADOBO PAPAS AL VAPOR PAN FRUTA NATURAL Kcal: 847 H.C.: 76 Gr: 30 Pr: 52	PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS JUDIAS PINTAS COMPUESTAS ARROZ BLANCO PAN GELATINA Kcal: 870 H.C.: 92 Gr: 13 Pr: 49	CREMA DE BRÓCOLI CODITOS CON TOMATE Y PAVO PAN FRUTA NATURAL Kcal: 790 H.C.: 132 Gr: 14 Pr: 35	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA CROQUETAS DE ABADEJO ENSALADA CALIFORNIA PAN INTEGRAL FRUTA EN ALMÍBAR Kcal: 851 H.C.: 80 Gr: 66 Pr: 22

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

La información completa sobre ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN. RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)



A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
F FRITO



DIETA BASAL

VALORACIÓN MEDIA

MENÚ SEPTIEMBRE Y OCTUBRE 2019



La valoración nutricional es se refiere al grupo de edad entre los 7 y los 14 años

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2500 Kcal

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
KILOCALORIAS	887 Kcal	35-40%	35,49%
PROTEINAS TOTALES	37 GRAMOS	15-20%	21,00%
PROTEINAS VEGETALES	14 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	24 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	30 GRAMOS	25-30%	16,66%
SATURADAS	5 GRAMOS		
MONOINSAT.	8 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	128 MG		
HIDRATOS TOTAL	100 GRAMOS	55-60%	56,40%
AZUCARES SIMPLES	61 GRAMOS		
ALMIDONES	47 GRAMOS		
FIBRA	11 GRAMOS	5,00%	5,94%
H2O	706 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	15067 µg		
B1	779 µg		
B12	590 µg		
C	85248 µg		
Ac. FoL	8153 µg		
D	0,9 MG		
E	0,2 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1361 MG		
K	1898 MG		
CA	202 MG		
Mg	155 MG		
FE	8 MG		

MENÚ BASAL	KILocalorias	Proteínas Totales	Proteínas Vegetales	Proteínas Animales	Grasas Totales	Saturadas	Monoinsat	Polinsat	Colesterol	Hidratos Total	Azúcares Simples	Almidones	Fibra	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	u.i x 100		Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B12	C								
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	712	41	6	34	43	11	20	3	99	45	23	23	10	863	16752	1148	505	62643	7017	0	0	1258	1632	116	105	9
PURE DE ACELGAS Y ZANAHORIAS	145	5	5	0	3	0	0	0	1	29	7	22	4	524	2511	194	157	41757	2846	0	0	1182	906	53	51	2
LOMO CON SALSA DE VERDURAS	371	34	0	34	24	9	8	1	98	0	0	0	0	73	0	829	217	0	3250	0	0	61	425	7	32	5
MENESTRA	146	1	1	0	16	2	12	1	0	5	4	2	4	116	14116	58	60	7611	390	0	0	4	132	47	12	2
MANZANA GOLDEN	50	1	0	0	1	0	0	0	0	12	12	0	3	150	124	67	71	13275	531	0	0	10	168	10	11	1
MARTES	795	38	19	15	17	7	3	3	42	126	104	87	11	425	5921	751	655	87937	6947	2	0	1559	1474	320	103	5
POTAJE DE VERDURAS	176	5	5	0	2	0	0	0	1	28	7	22	5	194	3817	202	166	50645	2933	0	0	1190	942	62	51	2
MACARRONES CON ATÚN	467	25	13	11	7	3	1	3	18	79	79	65	6	123	1416	459	208	37289	3889	2	0	289	525	54	52	2
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	0	23	0	0
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
MIÉRCOLES	823	26	14	12	40	5	16	4	362	82	45	26	25	847	19685	598	657	105515	5796	0	0	1062	2728	186	203	8
POTAJE DE LEGUMBRES	181	7	7	0	2	0	0	0	1	32	15	18	19	474	1692	234	161	22619	2610	0	0	917	856	56	65	3
TORTILLA DE PAPAS	361	16	4	12	20	3	4	2	361	17	4	0	1	158	1801	182	345	47196	1857	0	0	125	1158	100	59	4
ENSALADA 4 COLORES	181	1	1	0	17	2	12	1	0	7	6	2	2	93	16140	81	56	21300	369	0	0	17	200	19	19	1
PLATANOS	100	2	2	0	0	0	0	0	0	26	20	6	4	121	51	101	96	14400	960	0	0	2	514	12	61	1
JUEVES	714	28	10	15	22	0	3	11	4	96	27	69	6	470	7430	378	341	74952	5681	0	0	1343	1508	84	108	4
CREMA DE BERROS	167	5	5	0	4	0	0	3	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
ARROZ A LA MARINERA	472	21	5	15	18	0	3	8	3	50	3	47	2	78	5350	74	73	16234	2490	0	0	427	351	23	38	1
SANDÍA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SANDÍA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
VIERNES	684	75	16	57	8	2	3	2	130	71	55	14	7	947	6565	498	760	78750	13184	0	0	1997	2010	107	122	11
SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS	135	9	3	5	3	0	1	0	13	21	5	14	2	388	3418	114	113	25490	2755	0	0	1081	265	34	20	2
FILO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	304	55	2	51	4	2	2	2	117	5	5	0	2	237	3125	215	498	26380	8616	0	0	409	908	39	53	8
PAPAS PANADERAS	195	4	4	0	1	0	0	0	0	34	34	0	0	182	22	100	56	20000	1556	0	0	500	622	14	33	1
PERA	50	7	7	0	1	0	0	0	0	11	11	0	3	140	0	69	95	6880	258	0	0	7	215	21	15	1
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															u.i x 100											
															A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
SEGUNDA SEMANA																										
LUNES	886	48	14	32	45	5	4	4	133	86	25	62	9	380	16177	967	459	62345	6799	0	0	1050	1593	175	105	11
POTAJE DE LENTEJAS	233	10	10	0	2	0	0	0	1	38	6	32	7	171	3136	192	153	37447	2824	0	0	922	855	52	46	2
ALBONDIGAS A LA CASERA	315	27	1	24	31	1	1	2	4	4	3	0	1	133	6371	694	132	23624	3288	0	0	80	611	21	35	4
ARROZ PILAW	184	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0
NATILLAS	154	8	0	8	6	4	3	1	125	15	15	0	0	70	2125	63	163	1000	125	0	0	43	85	95	12	4
MARTES	668	36	10	24	20	0	2	4	117	77	23	55	12	1005	20122	683	398	110941	6475	2	0	1070	2626	151	178	10
CREMA DE CALABAZA	178	5	4	0	2	0	0	0	1	30	8	22	5	537	5428	195	159	42147	3068	0	0	941	948	63	50	2
LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE	283	26	1	24	17	0	2	4	116	1	1	0	0	139	14501	191	65	18719	116	2	0	103	521	55	58	5
PAPAS ARRUGADAS	158	5	5	0	0	0	0	0	0	35	2	33	5	179	69	230	104	36800	2760	0	0	15	989	23	60	2
MANZANA GOLDEN	50	1	0	0	1	0	0	0	0	12	12	0	3	150	124	67	71	13275	531	0	0	10	168	10	11	1
MIÉRCOLES	794	37	15	20	22	2	4	5	62	83	32	50	13	734	20782	561	395	80262	9490	0	0	301	1522	105	110	7
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	122	7	3	3	3	0	0	0	10	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1
ROPAVEJIA MIXTA	586	30	11	17	19	1	3	5	52	43	7	37	9	216	13651	431	296	48474	6849	0	0	109	1315	65	91	6
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MELOCOTON ALMIBAR	86	0	0	0	0	0	0	0	0	21	21	0	2	132	3978	12	12	1224	459	0	0	4	0	7	0	0
JUEVES	830	26	13	12	40	5	16	4	363	80	38	31	11	595	21809	604	710	147403	6282	0	0	1256	2971	212	203	9
PURÉ DE PUERROS	171	5	5	0	2	0	0	0	1	27	6	21	4	183	2171	199	166	44747	2788	0	0	914	949	51	54	2
PASTEL DE VERDURAS	378	17	5	12	21	3	4	2	362	20	6	1	2	197	3867	218	387	65840	2164	0	0	322	1293	130	68	5
ENSALADA DIVERTIDA	181	1	1	0	17	2	12	1	0	7	6	2	2	93	15719	86	61	22417	369	0	0	18	216	19	20	1
PLATANOS	100	2	2	0	0	0	0	0	0	26	20	6	4	121	51	101	96	14400	960	0	0	2	514	12	61	1
VIERNES	766	29	11	13	17	12	4	1	56	72	51	21	4	685	5064	596	601	45972	4924	0	0	1670	1135	323	75	4
POTAJE VERDE	169	5	5	0	2	0	0	0	1	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
PIZZA FANTASÍA	495	19	6	13	12	10	3	1	43	27	27	0	0	49	1567	332	173	3472	1978	0	0	658	200	85	24	2
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KLOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONOINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S					SUSTANCIAS MINERALES											
															u.ix X100					A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
TERCERA SEMANA																															
LUNES	697	53	17	32	23	0	3	5	143	77	26	46	10	894	20640	657	461	113084	6804	2	0	1951	2215	173	170	11					
SOPA DE CARNE	131	8	3	5	2	0	0	0	12	21	5	14	2	387	3425	118	124	25610	2819	0	0	1078	250	33	19	1					
CAZUELA DE FOGONERO	517	38	7	27	20	0	2	4	132	45	9	33	5	368	17215	471	243	80594	3728	2	0	867	1750	119	135	9					
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
PERA	50	7	7	0	1	0	0	0	0	11	11	0	3	140	0	69	95	6880	258	0	0	7	215	21	15	1					
MARTES	758	13	8	0	11	2	2	2	16	74	24	50	4	628	6676	279	443	42854	3426	0	0	1127	991	232	60	2					
CREMA DE CALABACÍN	172	5	5	0	2	0	0	0	1	27	6	21	4	514	2043	188	169	42580	2740	0	0	1042	941	45	49	2					
ARROZ A LA CUBANA	484	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0					
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0					
MIÉRCOLES	919	49	13	35	40	11	17	4	97	75	30	46	13	814	13379	1289	509	114820	7399	1	0	175	2383	91	182	9					
RANCHO CANARIO	226	10	9	0	4	2	2	1	0	35	6	30	7	493	2189	301	131	44596	2229	0	0	28	950	44	63	3					
LOMO AL HORNO	362	31	0	31	24	8	7	2	91	0	0	0	0	69	1870	768	206	3884	3024	0	0	57	411	11	30	4					
ENSALADA CAMPERA	231	6	2	3	12	2	8	2	5	14	4	10	3	130	9269	119	76	51940	1186	1	0	87	508	24	27	1					
PLATANOS	100	2	2	0	0	0	0	0	0	26	20	6	4	121	51	101	96	14400	960	0	0	2	514	12	61	1					
JUEVES	908	17	6	7	54	3	15	3	386	85	64	22	9	627	26829	315	619	72777	4001	0	0	1274	1339	217	129	3					
PURÉ DE 7 VERDURAS	178	5	5	0	3	0	0	0	1	29	7	22	4	524	2511	194	157	41757	2846	0	0	1182	906	53	51	2					
EMPNADILLAS	306	7	0	7	18	0	0	1	385	30	30	0	0	0	5520	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
LÁMINAS DE TOMATE	198	1	1	0	20	3	14	2	0	4	4	0	1	103	18248	77	44	29700	495	0	0	3	284	13	14	1					
HELADO	227	4	0	0	13	0	0	0	0	23	23	0	4	0	550	44	198	1320	660	0	0	88	149	152	64	0					
VIERNES	774	36	20	15	14	5	2	3	30	127	106	86	10	855	4563	783	496	92549	7184	2	0	1472	1704	145	125	5					
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	29	7	22	4	524	2511	194	157	41757	2846	0	0	1182	906	53	51	2					
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	467	25	13	11	7	3	1	3	18	79	79	65	6	123	1416	459	208	37289	3889	2	0	289	525	54	52	2					
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	0	23	0	0					
SANDÍA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0					
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																															
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1					

MENÚ BASAL	KILocalORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONOINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															u.ig X100											
															A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
CUARTA SEMANA																										
LUNES	1002	87	8	72	45	13	17	9	240	61	31	29	6	831	9483	619	999	104332	25174	0	0	1667	1997	296	124	9
SOPA DE PESCADO	126	7	3	4	2	0	0	0	1	21	5	14	2	389	3418	110	98	25490	2122	0	0	1084	253	33	20	1
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN	605	71	1	68	33	10	13	8	228	3	2	1	1	129	945	272	515	15968	21455	0	0	493	978	45	63	6
PISTO DE VERDURAS	169	4	4	0	6	1	4	1	0	19	5	14	4	206	5034	165	123	62874	1473	0	0	10	758	36	41	1
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
MARTES	847	52	10	40	30	3	5	8	74	76	22	54	12	967	25985	1026	540	108056	6197	7	0	958	2142	103	125	5
POTAJE DE OTOÑO	169	5	5	0	2	0	0	0	1	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
ATÚN EN ADOBO	471	42	0	40	27	3	5	7	73	1	1	0	0	110	22382	537	201	15482	84	7	0	2	57	13	3	0
PAPAS AL VAPOR	158	5	5	0	0	0	0	0	0	35	2	33	5	179	69	230	104	36800	2760	0	0	15	989	23	60	2
MANZANA GOLDEN	50	1	0	0	1	0	0	0	0	12	12	0	3	150	124	67	71	13275	531	0	0	10	168	10	11	1
MIÉRCOLES	870	49	30	17	13	1	3	4	47	92	39	52	10	667	9599	442	398	46928	6873	1	0	1071	1223	124	100	7
PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS	139	3	3	0	2	0	0	0	1	6	4	1	2	452	3742	59	129	21897	1026	0	0	956	363	52	24	2
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	438	30	12	17	5	1	2	2	43	28	7	23	8	101	1311	364	258	24743	5286	0	0	110	818	65	65	5
ARROZ BLANCO	184	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0
GELATINA	109	13	13	0	0	0	0	0	0	28	28	0	0	108	0	0	0	15	0	1	0	0	0	0	0	0
JUEVES	790	35	20	15	14	5	3	3	31	132	105	93	14	429	4111	769	479	96909	7590	2	0	1207	1924	134	160	5
CREMA DE BRÓCOLI	173	5	5	0	2	0	0	0	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
CODITOS CON TOMATE Y PAVO	467	25	13	11	7	3	1	3	18	79	79	65	6	123	1416	459	208	37289	3889	2	0	289	525	54	52	2
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	23	0	0	
PLATANOS	100	2	2	0	0	0	0	0	0	26	20	6	4	121	51	101	96	14400	960	0	0	2	514	12	61	1
VIERNES	851	22	15	7	66	15	21	8	124	80	31	35	10	443	39247	1120	420	68118	4215	0	1	1119	1457	228	91	5
POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA	233	10	10	0	2	0	0	0	1	38	6	32	7	171	3136	192	153	37447	2824	0	0	922	855	52	46	2
CROQUETAS DE ABADEJO	378	9	3	7	46	12	9	6	123	19	5	0	1	85	19339	757	186	5266	867	0	0	172	221	137	23	1
ENSALADA CALIFORNIA	176	2	2	0	17	2	12	2	0	6	4	2	2	81	16397	89	58	14781	337	0	0	24	206	20	22	1
PIÑA EN ALMIBAR	64	0	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	106	375	83	23	10625	188	0	0	1	175	19	0	1
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

FICHAS DE INGREDIENTES

En cumplimiento del REGLAMENTO (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, queremos poner en su conocimiento los siguientes datos respecto a los alimentos que suministramos a su Centro:

LOS PLATOS DEL MENU BASAL CONTIENEN

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, ORÉGANO, TOMILLO, ETC.) ESPECIAS Y SAL COMUN. CALDO DE POLLO, CARNE O PESCADO.
- ACEITE DE OLIVA Y DE SEMILLAS
- ALÉRGENOS SEGÚN COMPOSICIÓN ESPECIFICADOS EN LA LISTA ADJUNTA.

LAS DIETAS CONTIENEN SALVO ALERGIA E INTOLERANCIA

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, OREGANO, TOMILLO, ETC.) Y SAL COMUN. (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- ACEITE DE OLIVA (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- NO CONTIENEN TRAZAS DE NINGÚN ALÉRGENO ESPECÍFICO DE LA DIETA SOLICITADA, INDICADA EN SU ETIQUETA INDIVIDUAL.

POR ESTE MISMO REGLAMENTO NO SE PODRÁN SERVIR DIETAS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADAS DEL CERTIFICADO MÉDICO CORRESPONDIENTE.



INGREDIENTES 1ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PURE DE ACELGAS Y ZANAHORIAS

ZANAHORIA
PAPA CONSUMO
ACELGAS

POTAJE DE VERDURAS

CALABAZA
CALABACIN
COL
PUERROS
ZANAHORIA
PAPA CONSUMO

POTAJE DE LEGUMBRES

ALUBIA BLANCA
PAPA CONSUMO
CALABACIN
CALABAZA
HABICHUELAS
GUISANTE
CEBOLLA BLANCA

CREMA DE BERROS

CALABACIN
ESPINACAS
BERROS (MANOJO)
PAPA CONSUMO

SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS

CEBOLLA BLANCA
CÚRCUMA
HIERBAHUERTO
PIMIENTO ROJO
FIDEOS FINOS
GARRÓN DE TERNERA
ZANAHORIA
POLLO MUSLO S/H S/P
GARBANZOS LECHOSO

LOMO CON SALSAS DE VERDURAS

LOMO ADOBADO
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA
PUERROS
APIO BLANCO
TOMATE TRITURADO
VINO BLANCO COCINA
GUISANTE
CHAMPIÑÓN

MACARRONES CON ATÚN

MACARRONES PLUMA
ATUN EN ACEITE
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

TORTILLA DE PAPAS

CEBOLLA BLANCA
PAPA CONSUMO
HUEVO

ARROZ A LA MARINERA

ARROZ VAPORIZADO
GUISANTE
FILETE DE ABADEJO ALASKA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA BLANCA
VINO BLANCO COCINA
TOMATE TRITURADO
CÚRCUMA
PIMIENTO MORRON

FILO EN SALSAS DE CHAMPIÑONES

PECETO DE TERNERA
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA
PUERROS
VINO BLANCO COCINA
TOMATE TRITURADO
CHAMPIÑÓN

MENESTRA

MENESTRA

QUESO RALLADO

QUESO RALLADO

ENSALADA 4 COLORES

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
MAIZ DULCE
MELOCOTON EN ALMIBAR

PAPAS PANADERAS

PAPA CONSUMO
CEBOLLA BLANCA

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA
LENTEJA DE LANZAROTE
ZANAHORIA
PAPA CONSUMO

CREMA DE CALABAZA

ZANAHORIA
CALABAZA
PAPA CONSUMO

SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO

CÚRCUMA
PIMIENTO ROJO
APIO BLANCO
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA
HIERBAHUERTO
FIDEOS FINOS
POLLO MUSLO S/H S/P

PURÉ DE PUERROS

CALABAZA
PUERROS
PAPA CONSUMO

POTAJE VERDE

ACELGAS
CALABACIN
PAPA CONSUMO

ALBONDIGAS A LA CASERA

TOMATE TRITURADO
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO VERDE
BOLA DE LOMO DE TERNERA
HUEVO
PAN RALLADO

LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE

FILETE FOGONERO
VINO BLANCO COCINA
CILANTRO (MANJ)
COMINO MOLIDO

ROPAVIEJA MIXTA

POLLO MUSLO S/H S/P
GARBANZOS LECHOSO
BOLA DE LOMO DE TERNERA
CHAMPIÑÓN
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA BLANCA
VINO BLANCO COCINA
ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAPA CONSUMO

PASTEL DE VERDURAS

CEBOLLA BLANCA
PAPA CONSUMO
HUEVO
CALABACIN
NATA LIQUIDA
QUESO BARRA

PIZZA FANTASÍA

ATUN EN ACEITE
CHAMPIÑÓN
QUESO MOZARELLA
BASE DE PIZZA

ARROZ PILAW

ARROZ VAPORIZADO

PAPAS ARRUGADAS

PAPA ARRUGAR

ENSALADA DIVERTIDA

TOMATE ENSALADA
LECHUGA
PIÑA EN ALMIBAR
ZANAHORIA
ACEITUNA S/H
REMOLACHA
MAIZ DULCE

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE CARNE

CEBOLLA BLANCA
CÚRCUMA
PIMIENTO ROJO
APIO BLANCO
GARRÓN DE TERNERA
ZANAHORIA
ESTRELLITAS

CREMA DE CALABACÍN

CALABACIN
PAPA CONSUMO

RANCHO CANARIO

GARBANZOS LECHOSO
FIDEOS GRUESOS
PIMIENTO ROJO
TOMATE TRITURADO
VINO BLANCO COCINA
PAPA CONSUMO

PURÉ DE 7 VERDURAS

CALABAZA
CALABACIN
COL
CEBOLLA BLANCA
PUERROS
ACELGAS
ESPINACAS
ZANAHORIA
PAPA CONSUMO

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

ALUBIA BLANCA
PAPA CONSUMO
ZANAHORIA
CALABAZA
CEBOLLA BLANCA
PUERROS

CAZUELA DE FOGONERO

FILETE FOGONERO
VINO BLANCO COCINA
PAPA CONSUMO
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

ARROZ A LA CUBANA

ARROZ VAPORIZADO
SALCHICHA FRANK.
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
VINO BLANCO COCINA
HUEVO

LOMO AL HORNO

LOMO ADOBADO

EMPANADILLAS

EMPANADILLAS DE BONITO

ESPAGUETTIS A LA BOLONESA

ESPAGUETI FINO
BOLA DE LOMO DE TERNERA
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
VINO BLANCO COCINA

ENSALADA CAMPERA

PAPA CONSUMO
TOMATE ENSALADA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA BLANCA
ATUN EN ACEITE

LÁMINAS DE TOMATE

TOMATE ENSALADA

QUESO RALLADO

QUESO RALLADO

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE PESCADO

CEBOLLA BLANCA
CÚRCUMA
PIMIENTO ROJO
APIO BLANCO
FILETE DE ABADEJO ALASKA
ZANAHORIA
ARROZ VAPORIZADO

POTAJE DE OTOÑO

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA BLANCA
PUERROS
ZANAHORIA
ACELGAS
ESPINACAS
PAPA CONSUMO
COL

PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS

CALABACIN
PAPA CONSUMO
ESPINACAS
ACELGAS

CREMA DE BRÓCOLI

BROCOLI
CALABACIN
PAPA CONSUMO

POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA

CALABAZA
LENTEJA DE LANZAROTE
ZANAHORIA
PAPA CONSUMO

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN

POLLO JAMONCITO MUSLO
VINO BLANCO COCINA
LIMONES

ATÚN EN ADOBO

ATUN LOMO
VINO BLANCO COCINA
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS

CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA
ALUBIA PINTA
PIERNA DE CERDO DESHUESADA
VINO BLANCO COCINA

CODITOS CON TOMATE Y PAVO

CODITO TIBURON N.5
TOMATE TRITURADO
PAVO PECHUGA EMBUTIDO
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA

CROQUETAS DE ABADEJO

FILETE DE ABADEJO ALASKA
LECHE ENTERA
MANTEQUILLA
HARINA
HUEVO
PAN RALLADO

PISTO DE VERDURAS

CALABACIN
CEBOLLA BLANCA
PAPA CONSUMO
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
TOMATE TRITURADO

PAPAS AL VAPOR

PAPA CONSUMO

ARROZ BLANCO

ARROZ VAPORIZADO

QUESO RALLADO

QUESO RALLADO

ENSALADA CALIFORNIA

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
JAMON YORK
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR
QUESO BARRA
MAIZ DULCE

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

	ALTRAMUC ES	APIO	CACAHUET ES	CRUSTACE OS	FRUTOS DE CASCARA	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOMISCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA LECHE	PESCADO	SESAMO	SOJA	SULFITOS	ALTRAMUC ES	APIO	CACAHUET ES	CRUSTACE OS	FRUTOS DE CASCARA	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOMISCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA LECHE	PESCADO	SESAMO	SOJA	SULFITOS		
ACEITES, SALSAS Y ESPECIAS																																				
ACEITE GIRASOL																																			MIEL	
ACEITE OLIVA 0.47																																			MOSTAZA	
ACEITE DE SEMILLAS																																			OREGANO	
AZUCAR COM UN																																			PIMENTON DULCE	
AZUCAR ESTUCHADA																																			PIMIENTA NEGRA MOLIDA	
CALDO DE CARNE																																			SAL FINA	
CALDO DE PESCADO																																			SAL GRUESA	
CALDO DE POLLO																																			SALSA DE SOJA	
COLORANTE ALIMENTARIO																																			KETCHUP SOBRE	
MAYONESA																																			ALMENDRA GRANO	
BEBIDAS Y VINAGRES																																				
VINO BLANCO COCINA																																			VINO TINTO COCINA	
VINAGRE																																				
LEGUMBRES																																				
ALUBIA BLANCA																																				ALUBIA PINTA
LENTEJA DE LANZAROTE																																				GARBANZOS LECHOSO
ARROCES Y PASTAS																																				
ARROZ																																				FIDEOS GRUESOS
CODITO TIBURON N.5																																				FIDEOS FINOS
ESPAGUETI FINO																																				LASAÑA
ESPIRALES-LAZO TRICOLOR																																				MACARRONES PLUMA
ESTRELLITAS																																				TALLARINES
HARINAS																																				
GOFIO																																				PAN RALLADO
REBOZADOR																																				PAN RALLADO ESPECIAL
HARINA																																				PAN RALLADO CELIACOS
CONSERVAS																																				
ACEITUNA S/H																																				REMOLACHA LATA
ACEITUNA NEGRA S/H																																				PIMIENTO MORRON
ATUN MIGAS ACEITE																																				PIÑA EN ALMIBAR
CHAMPIÑON LAMINADO																																				SARDINA CONSERVA
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR																																				TOMATE ENTERO KG
ESPARRAGO TALLO																																				TOMATE FRITO KG.
MELOCOTON ALMIBAR 3KG																																				TOMATE TRITURADO
VERDURAS FRESCAS																																				
APIO BLANCO																																				APIO RAMA
BETERRADA COCIDA																																				VERDURAS CONGELADAS
CARNES																																				
BOLA DE LOMO																																				PAVO PECHUGA
CARNE MOLIDA																																				PECETO
CHULETA CERDO																																				PIERNA DE CERDO DESHUESADA
COSTILLA CERDO SALADA																																				POLLO JAMONCITO
GALLINA																																				POLLO MUSLO S/H S/P
GARRON																																				POLLO PECHUGA
HAMBURGUESAS																																				SALCHICHA FRANK.
HAMBURG. DE POLLO																																				SALCHICHA FRESCA
LOMO ADOBADO																																				SAN JACOBOS
LOMO CINTA																																				SAN JACOBOS AVE
EMBUTIDOS																																				
BACON AHUMADO																																				SALAMI
CHORIZO COCINAR																																				CHOPPED PORK
PAVO PECHUGA EMB																																				CHORIZO EXTRA
JAMON YORK																																				SALCHICHON
PESCADOS																																				
GAMBAS																																				FOGONERO
MEJILLON																																				TILAPIA
TUBO DE CALAMAR																																				MERLUZA
ATUN LOMO																																				EMPANADILLAS DE BONITO
CALAMAR ROMANA																																				VARITAS DE MERLUZA
HUEVOS Y LACTEOS																																				
QUESO PORCIONES																																				MARGARINA
HUEVO																																				NATA LIQUIDA
LECHE ENTERA																																				QUESO BARRA
MANTEQUILLA																																				QUESO RALLADO Y MOZARELLA
PRODUCTOS ESPECIALES																																				
FIDEOS S/HUEVO																																				FIDEOS CELIACOS
PAN RALLADO CELIACOS																																				MACARRONES CELIACOS
HARINA CELIACOS																																				BASE DE PIZZA
PIZZA SIN GLUTEN																																				PIZZA SIN GLUTEN
MACARRONES S/HUEVO																																				PAN MOLDE CELIACOS
LECHE DE SOJA																																				

RECOMENDACIÓN CENAS

CENTROS ESCOLARES

Del 2 de Septiembre al 3 de Noviembre de 201¹



LUNES 02-SEP. -30-SEP. -28-OCT. SOPA AL GUSTO SARDINAS EN ACEITE PAPAS GUIADAS LÁCTEO	MARTES 03-SEP. -01-OCT. -29-OCT. ENSALADA VARIADA POLLO A LA PLANCHA FRUTA NATURAL	MIÉRCOLES 04-SEP. -02-OCT. -30-OCT. SOPA DE VERDURAS PESCADO AL VAPOR PAPAS DORADAS YOGUR DE SABORES	JUEVES 05-SEP. -03-OCT. -31-OCT. POTAJE DE VERDURAS ESTOFADO DE PAVO CON MANZANA GUISANTES Y ESPÁRRAGOS FRUTA NATURAL	VIERNES 06-SEP. -04-OCT. -01-NOV. ENSALADA DE PAPAS PESCADO AL HORNO POSTRE CASERO
LUNES 09-SEP. -07-OCT. CREMA DE VERDURAS PASTA CON PESCADO Y TOMATE QUESO RALLADO FRUTA NATURAL	MARTES 10-SEP. -08-OCT. ENSALADA CANARIA MUSLO DE POLLO AL HORNO LÁCTEO	MIÉRCOLES 11-SEP. -09-OCT. POTAJE DE VERDURAS PESCADO A LA PLANCHA LÁMINAS DE TOMATE FRUTA NATURAL	JUEVES 12-SEP. -10-OCT. POTAJE DE HORTALIZAS TERNERA ESTOFADA PAPAS DIENTE DE AJO YOGUR DE SABORES	VIERNES 13-SEP. -11-OCT. SOPA DE GALLINA FAJITAS DE POLLO FRUTA NATURAL
LUNES 16-SEP. -14-OCT. TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS ESTOFADAS LÁCTEO	MARTES 17-SEP. -15-OCT. ENSALADA FRESCA PESCADO A LA PLANCHA FRUTA NATURAL	MIÉRCOLES 18-SEP. -16-OCT. CREMA DE ESPÁRRAGOS PASTA AL GUSTO QUESO RALLADO YOGUR DE SABORES	JUEVES 19-SEP. -17-OCT. SOPA DE PICADILLO TORTILLA FRANCESA PAVO FRUTA NATURAL	VIERNES 20-SEP. -18-OCT. ENSALADA MIXTA POLLO A LA SARTÉN POSTRE CASERO
LUNES 23-SEP. -21-OCT. ENSALADA CASERA PIZZA DE BACALAO FRUTA NATURAL	MARTES 24-SEP. -22-OCT. SOPA JULIANA TORTILLA CAMPERA QUESO YOGUR DE SABORES	MIÉRCOLES 25-SEP. -23-OCT. VERDURAS HORNEADAS TERNERA A LA PLANCHA FRUTA NATURAL	JUEVES 26-SEP. -24-OCT. HABICHUELAS Y ZANAHORIAS PESCADO GUISADO LÁCTEO	VIERNES 27-SEP. -25-OCT. PURÉ DE HORTALIZAS HAMBURGUESA COMPLETA FRUTA NATURAL

SI ESTÁS CRECIENDO DEBES COMER:

- 5 RACIONES DE FRUTA AL DÍA (1 RACIÓN EQUIVALE A 1 PERA PEQUEÑA, 100 GRAMOS DE FRESA O 150 GRAMOS DE SANDÍA)
- LEGUMBRES 3 O 4 VECES EN SEMANA
- COME ADIARIO POTAJES Y OTRAS VERDURAS, TAMBIÉN ENSALADAS, PAN Y LÁCTEOS, PASTA O ARROZ
- ALTERNA PESCADOS BLANCOS Y AZULES, HUEVOS, CARNES Y EMBUTIDOS.
- BEBE AGUA A DIARIO 1 A 2 LITROS.
- JUGOS CON AZÚCAR, BOLLERÍA, REFRESCOS O CHUCHES (MEJOR FRUTOS SECOS) SÓLO EN ALGUNA OCASIÓN
- PRACTICA ALGUN DEPORTE (FUTBOL, BALONCESTO, JUDO...), CAMINA O ANDA EN BICI 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBE SIEMPRE POR LAS ESCALERAS