

**SEPTIEMBRE Y
OCTUBRE 2020**

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES



DIETA BASAL

CENTROS ESCOLARES

Septiembre y Octubre 2020

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES 07-SEP. -05-OCT.	
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	
FOGONERO EN SALSA	A
PAPAS AL VAPOR	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 844 H.C.: 93 Gr: 23 Pr: 44	

MARTES 08-SEP. -06-OCT.	
POTAJE DE LENTEJAS	
PIZZA TROPICAL	A
PAN	
PETIT SUISSE	
Kcal: 808 H.C.: 79 Gr: 24 Pr: 35	

MIÉRCOLES 09-SEP. -07-OCT.	
SOPA DE TERNERA	
CINTA DE CERDO AL HORNO	A
HABICHUELAS CON TOMATE	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 663 H.C.: 57 Gr: 22 Pr: 52	

JUEVES 10-SEP. -08-OCT.	
POTAJE DE VERDURAS	
ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 706 H.C.: 88 Gr: 24 Pr: 31	

VIERNES 11-SEP. -09-OCT.	
CREMA DE CALABAZA	
CROQUETAS DE MERLUZA	Fr
ENSALADA GENOVESA	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 801 H.C.: 93 Gr: 23 Pr: 19	

LUNES 14-SEP. -12-OCT.	
SOPA DE PESCADO	
CARNE CON PAPAS	G
PAN	
GELATINA	
Kcal: 756 H.C.: 86 Gr: 4 Pr: 90	

MARTES 15-SEP. -13-OCT.	
CREMA DE PUERROS	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 764 H.C.: 126 Gr: 14 Pr: 34	

MIÉRCOLES 16-SEP. -14-OCT.	
RANCHO DE JUDIAS PINTAS	
LOMITOS DE ATÚN	A
PISTO DE VERDURAS	G
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 787 H.C.: 76 Gr: 35 Pr: 67	

JUEVES 17-SEP. -15-OCT.	
POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
ENSALADA DE TOMATES	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 711 H.C.: 67 Gr: 45 Pr: 24	

VIERNES 18-SEP. -16-OCT.	
PURÉ DE ZANAHORIAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 818 H.C.: 110 Gr: 24 Pr: 37	

LUNES 21-SEP. -19-OCT.	
POTAJE VERDE	
ALBÓNDIGAS A LA CASERA	A
ESPIRALES AL AJILLO	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 743 H.C.: 80 Gr: 39 Pr: 36	

MARTES 22-SEP. -20-OCT.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
PAELLA MIXTA	A
PAN	
NATILLAS	
Kcal: 664 H.C.: 89 Gr: 11 Pr: 32	

MIÉRCOLES 23-SEP. -21-OCT.	
CREMA DE HORTALIZAS	
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	A
SALTEADO DE VERDURAS	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 1120 H.C.: 65 Gr: 74 Pr: 72	

JUEVES 24-SEP. -22-OCT.	
RANCHO CANARIO	
CHURROS DE PESCADO	Fr
ENSALADA CAPRICHOSA	
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 919 H.C.: 89 Gr: 42 Pr: 22	

VIERNES 25-SEP. -23-OCT.	
PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS	
PIZZA FANTASÍA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 709 H.C.: 52 Gr: 15 Pr: 23	

LUNES 28-SEP. -26-OCT.	
POTAJE CASERO	
GARBANZAS COMPUESTAS DE LA HUERTA	G
PAPAS A CUADROS	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 924 H.C.: 134 Gr: 11 Pr: 34	

MARTES 29-SEP. -27-OCT.	
CREMA DE VERDURAS	
CARBONERO AL HORNO	A
ENSALADA FRESCA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 727 H.C.: 58 Gr: 37 Pr: 40	

MIÉRCOLES 30-SEP. -28-OCT.	
SOPA DE POLLO	
HAMBURGUESAS EN SALSA	A
ARROZ 3 DELICIAS	A
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 767 H.C.: 96 Gr: 18 Pr: 54	

JUEVES 01-OCT. -29-OCT.	
PURÉ DE CALABAZA	
FUSSILI CON ATUN	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 770 H.C.: 129 Gr: 14 Pr: 34	

VIERNES 02-OCT. -30-OCT.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	
TORTILLA DE PAPAS	A
PAVO	
PAN INTEGRAL	
GELATINA	
Kcal: 702 H.C.: 77 Gr: 26 Pr: 42	

La información completa sobre los 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 y del Consejo Europeo y del R. D. 126/2015.

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO



A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO



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

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

VALORACIÓN MEDIA

MENÚ SEPTIEMBRE Y OCTUBRE
2020



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	880 Kcal	35-40%	35,19%
PROTEINAS TOTALES	39 GRAMOS	15-20%	21,51%
PROTEINAS VEGETALES	14 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	25 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	29 GRAMOS	25-30%	15,98%
SATURADAS	6 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	5 GRAMOS		
COLESTEROL	128 MG		
HIDRATOS TOTAL	103 GRAMOS	55-60%	57,17%
AZUCARES SIMPLES	64 GRAMOS		
ALMIDONES	45 GRAMOS		
FIBRA	10 GRAMOS	5,00%	5,34%
H2O	805 GRAMOS		
VITAMINAS			
	A	16722 µg	
	B1	806 µg	
	B12	606 µg	
	C	83195 µg	
	Ac. FoL	8026 µg	
	D	1,1 MG	
	E	0,2 MG	
SUSTANCIAS MINERALES			
	NA	1341 MG	
	K	1826 MG	
	CA	199 MG	
	MG	144 MG	
	FE	8 MG	

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						
															A	B1	B12	C	u.i x 100							
																			Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	749	45	12	28	23	0	3	5	133	93	35	55	10	1124	19341	793	507	141055	6540	2	0	1280	3014	191	211	11
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	179	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	5	549	2090	209	152	46961	2363	0	0	413	991	56	53	2
FOGONERO EN SALSA	337	34	2	27	19	0	2	4	132	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7
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
FRUTA NATURAL	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
MARTES	808	35	16	24	24	15	7	2	69	79	41	39	7	324	7865	618	569	42407	4988	0	0	1644	1182	237	88	10
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
PIZZA TROPICAL	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
PETIT SUISSE	80	6	0	11	9	6	4	1	25	15	8	7	0	104	3162	93	242	1488	186	0	0	63	126	100	17	6
MIÉRCOLES	663	52	7	44	22	11	11	4	131	57	32	24	5	789	16424	846	617	56648	9214	0	0	1184	1438	89	104	7
SOPA DE TERNERA	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
CINTA DE CERDO AL HORNO	362	39	0	39	17	11	10	4	119	3	3	0	0	81	8500	495	293	0	4800	0	0	78	416	11	32	4
HABICHUELAS CON TOMATE	96	3	3	0	1	0	0	0	1	15	5	10	3	115	4463	121	88	17538	1145	0	0	27	501	29	30	1
FRUTA NATURAL	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
JUEVES	706	31	10	15	24	3	2	2	36	88	27	61	7	371	9257	735	595	67224	8735	0	0	1682	1361	269	87	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
ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS	428	21	5	15	19	1	1	1	24	42	3	39	2	70	5353	461	166	16579	5677	0	0	412	412	25	35	3
	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
VIERNES	801	19	11	7	66	14	21	8	124	93	54	39	9	904	40679	1220	524	79990	5487	0	0	1132	1638	233	121	5
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
CROQUETAS DE MERLUZA	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 GENOVESA	170	4	4	0	17	2	12	1	0	24	22	17	3	75	15875	155	66	19078	1102	0	0	19	196	17	26	1
FRUTA NATURAL	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 VARÍA 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	VITAMINA S					SUSTANCIAS MINERALES											
															u.i x X100					A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
SEGUNDA SEMANA																															
LUNES	756	90	20	68	4	2	3	1	157	86	39	48	7	869	4539	474	692	81185	14762	1	0	1404	2021	86	134	12					
SOPA DE PESCADO	135	7	3	4	2	0	1	0	13	21	5	15	1	404	3420	36	75	26390	1386	0	0	954	281	40	21	1					
CARNE CON PAPAS	512	70	5	64	2	2	2	1	144	38	5	33	5	357	1119	438	617	54780	13376	0	0	450	1739	47	113	11					
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					
MARTES	764	34	18	15	14	5	3	3	31	126	105	86	10	513	4223	788	505	95538	7127	2	0	1204	1747	144	128	5					
CREMA 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					
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	23	0	0	0					
FRUTA NATURAL	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					
MIÉRCOLES	787	67	13	52	35	6	10	9	89	76	33	44	12	959	30793	1175	521	117231	4213	9	0	44	1748	98	106	5					
RANCHO DE JUDIAS PINTAS	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					
LOMITOS DE ATÚN	306	52	0	52	24	3	5	7	89	1	1	0	0	129	19592	697	254	8536	52	9	0	1	40	11	2	0					
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					
FRUTA EN 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	711	24	10	12	45	5	19	7	362	67	32	22	6	653	22129	563	657	135614	5543	0	0	1045	2599	174	143	7					
POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN	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					
TORTILLA ESPAÑOLA	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 DE TOMATES	108	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					
FRUTA NATURAL	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	818	37	24	8	24	2	2	2	16	110	29	81	14	845	11557	748	540	65221	6084	0	0	1477	1241	262	80	5					
PURÉ DE ZANAHORIAS	171	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	4	527	5633	186	132	37980	2928	0	0	1073	809	46	46	2					
LENTEJAS COMPUESTAS	361	24	16	8	13	0	0	0	0	34	4	30	9	205	1290	470	134	26967	2469	0	0	319	382	28	23	3					
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					
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 VARÍA 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	VITAMINA S					SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	u.i x 100			Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B12	C									
TERCERA SEMANA																											
LUNES	743	36	9	25	39	1	2	3	8	80	29	51	6	875	14362	1016	421	79897	7121	0	0	1018	1853	100	121	7	
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	
ALBÓNDIGAS 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	
ESPIRALES AL AJILLO	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	
FRUTA NATURAL	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	
MARTES	664	32	12	19	11	6	4	1	157	89	33	57	21	609	4575	541	491	40197	7612	0	0	1532	1291	176	108	9	
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	
PAELLA MIXTA	329	17	5	11	3	3	1	0	31	42	3	39	2	65	758	245	168	16579	4877	0	0	573	349	25	32	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	
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	
MIÉRCOLES	1120	72	11	58	74	8	16	16	218	65	37	28	12	1012	50992	706	839	84869	22413	0	1	1657	2543	182	167	10	
CREMA DE HORTALIZAS	188	6	6	0	2	0	0	0	1	31	8	22	6	573	4687	223	191	53950	3042	0	0	1216	1027	79	60	3	
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	524	59	0	57	43	8	12	10	201	0	0	0	0	82	13784	210	410	69	17640	0	0	251	746	31	48	5	
SALTEADO DE VERDURAS	333	5	5	0	28	0	3	6	16	15	10	6	6	151	32485	161	126	17349	1281	0	0	188	498	57	36	2	
FRUTA NATURAL	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	
JUEVES	919	22	10	7	42	6	15	3	397	89	59	32	8	694	23515	460	675	67013	2723	0	0	126	1174	245	83	4	
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	
CHURROS DE PESCADO	406	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	
ENSALADA CAPRICHOSA	185	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	
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	
VIERNES	709	23	9	13	15	10	3	1	44	52	50	1	2	708	5345	504	414	38869	3454	0	0	1615	835	153	70	4	
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	
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	
FRUTA NATURAL	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 VARÍA 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 VEGETALES TOTALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S				SUSTANCIAS MINERALES								
														u.i x X100				Na	K	Ca	Mg	Fe				
														A	B1	B12	C						Ac. Fol	D	E	
CUARTA SEMANA																										
LUNES	924	34	29	0	11	2	3	2	13	134	70	66	19	1127	6498	902	746	126239	6883	0	0	1590	2935	370	184	9
POTAJE CASERO	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
GARBANZAS COMPUESTAS DE LA HUERTA	404	20	20	0	5	0	2	2	0	55	12	44	15	309	2979	538	263	63739	2381	0	0	79	1377	119	99	6
PAPAS A CUADROS	250	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
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	727	40	8	29	37	2	14	6	139	58	34	24	7	1038	35365	644	431	107469	3977	2	0	1358	2107	174	170	10
CREMA DE VERDURAS	188	6	6	0	2	0	0	0	1	31	8	22	6	573	4687	223	191	53950	3042	0	0	1216	1027	79	60	3
CARBONERO AL HORNO	283	31	1	29	17	0	2	4	138	1	1	0	0	165	14501	227	72	18719	116	2	0	124	607	61	68	6
ENSALADA FRESCA	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
FRUTA NATURAL	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
MIÉRCOLES	606	54	10	40	18	13	3	14	51	96	32	60	5	830	15973	745	521	89459	9086	4	0	499	797	88	74	6
SOPA DE POLLO	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
HAMBURGUESAS EN SALSA	225	17	1	14	3	11	0	10	1	8	7	0	1	137	2782	159	169	28817	5071	0	0	4	145	20	8	3
ARROZ 3 DELICIAS	184	30	6	23	12	2	2	3	39	50	3	47	2	99	10003	355	152	16579	1384	4	0	306	172	19	24	1
FRUTA NATURAL	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
JUEVES	770	34	18	15	14	5	3	3	31	129	107	87	11	867	7480	784	499	92938	7407	2	0	1231	1746	156	124	5
PURÉ 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
FUSSILI CON ATUN	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	
FRUTA NATURAL	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	702	42	23	19	26	3	4	2	361	77	48	18	19	761	3580	437	532	71630	6947	1	0	1075	2124	166	131	8
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	32	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	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
PAVO	50	7	0	7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	16	24	0	2450	0	0	33	92	10	7	1
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
LA FRUTA VARÍA 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) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, y Real Decreto 126/2015 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.
- 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

PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO

CALABACIN
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA
LENTEJAS
ZANAHORIA
PAPAS

SOPA DE TERNERA

CEBOLLA
PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
APIO
GARRON DE TERNERA
ZANAHORIA
FIDEOS FINOS
CALDO DE CARNE

POTAJE DE VERDURAS

CALABAZA
PUERRO
CALABACIN
PAPAS
ZANAHORIAS

CREMA DE CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

FOGONERO EN SALSA

FILETE DE FOGONERO
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
PIMIENTO VERDE
PIMIENTO MORRON

PIZZA TROPICAL

PAVO PECHUGA EMBUTIDO
PIÑA TROPICAL
QUESO
TOMATE TRITURADO
BASE DE PIZZA

CINTA DE CERDO AL HORNO

CINTA DE CERDO

ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS

ARROZ
POLLO MUSLO S/H S/P
JUDIAS VERDES
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA
CEBOLLA
VINO
TOMATE TRITURADO
PIMENTON DULCE
CHAMPIÑÓN

CROQUETAS DE MERLUZA

MERLUZA
LECHE
MARGARINA
HARINA
CEBOLLA
HUEVO
PAN RALLADO

PAPAS AL VAPOR

PAPAS

HABICHUELAS CON TOMATE

JUDIAS VERDES
CEBOLLA
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA

ENSALADA GENOVESA

ESPIRALES-LAZO TRICOLOR
ACEITUNAS
MAIZ
TOMATE ENSALADA
QUESO

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE PESCADO

CEBOLLA
 PUERROS
 PIMENTON DULCE
 PIMIENTO ROJO
APIO
FILETE DE ABADEJO
 ZANAHORIA
 ARROZ
CALDO DE PESCADO

CREMA DE PUERROS

CALABACIN
 PUERROS
 PAPAS

RANCHO DE JUDIAS PINTAS

ALUBIA PINTA
FIDEOS GRUESOS
 PIMENTON DULCE
 PIMIENTO ROJO
 TOMATE TRITURADO
 PAPAS

POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN

CALABACIN
 ESPINACAS
 BERROS (MANOJO)
 PAPAS

PURÉ DE ZANAHORIAS

ZANAHORIA
 CALABAZA
 PAPAS

CARNE CON PAPAS

GARRÓN DE TERNERA
 ZANAHORIA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
 PIMENTON DULCE
VINO
 TOMATE TRITURADO
 PAPAS

ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA

ESPAGUETI FINO
 BOLA DE LOMO DE TERNERA
 TOMATE TRITURADO
 CEBOLLA
 ZANAHORIA
 PIMIENTO VERDE
 PIMENTON DULCE

LOMITOS DE ATÚN

LOMO DE ATÚN

TORTILLA ESPAÑOLA

CEBOLLA
 PAPAS
HUEVO

LENTEJAS COMPUESTAS

LENTEJAS
 PIERNA DE CERDO DESHUESADA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
 ZANAHORIA
 TOMATE TRITURADO
 PIMIENTO ROJO

QUESO RALLADO

QUESO

PISTO DE VERDURAS

TOMATE TRITURADO
 CALABACIN
 CEBOLLA
 PAPAS
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE

ENSALADA DE TOMATES

TOMATE ENSALADA

ARROZ BLANCO

ARROZ

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

POTAJE VERDE

ACELGAS
CALABACIN
PAPAS

POTAJE DE LEGUMBRES

JUDIAS BLANCAS
GUISANTES
CALABAZA
CALABACIN
JUDIAS VERDES
ZANAHORIAS
TOMATE
CEBOLLA BLANCA

CREMA DE HORTALIZAS

CALABAZA
CALABACIN
ESPINACAS
PIMIENTO VERDE
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

RANCHO CANARIO

GARBANZOS
FIDEOS GRUESOS
PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA

PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS

CALABACIN
PAPAS
ESPINACAS
ACELGAS

ALBÓNDIGAS A LA CASERA

TOMATE TRITURADO
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO VERDE
ALBÓNDIGAS DE TERNERA

PAELLA MIXTA

ARROZ
POLLO MUSLOS/H S/P
GUISANTE
FILETE DE FOGONERO
PIMIENTO MORRON
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA BLANCA
VINO
TOMATE TRITURADO

JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO

POLLO JAMONCITO MUSLO
VINO
VINAGRE
PIMIENTO MORRON

CHURROS DE PESCADO

FILETE DE ABADEJO
HARINA
HUEVO

PIZZA FANTASÍA

PAVO PECHUGA EMBUTIDO
CHAMPIÑÓN
QUESO
BASE DE PIZZA
TOMATE TRITURADO

ESPIRALES AL AJILLO

FUSSLI

SALTEADO DE VERDURAS

PAPAS
CALABACIN
CHAMPIÑÓN
PIMIENTO MORRON
ZANAHORIA

ENSALADA CAPRICIOSA

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
PAVO PECHUGA EMBUTIDO
MELOCOTON EN ALMIBAR
QUESO
VINAGRE
MAIZ
ZANAHORIA

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

POTAJE CASERO

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA
PUERROS
ZANAHORIA
ACELGAS
ESPINACAS
PAPAS

CREMA DE VERDURAS

CALABAZA
CALABACIN
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

SOPA DE POLLO

PIMIENTO ROJO
APIO
ZANAHORIA
CEBOLLA
FIDEOS FINOS
POLLO MUSLOS/H S/P
CALDO DE POLLO

PURÉ DE CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS

CALABAZA
ALUBIA BLANCA
ZANAHORIA

GARBANZOS COMPUESTAS DE LA HUERTA

GARBANZOS
CALABACIN
CALABAZA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
ZANAHORIA
TOMATE TRITURADO

CARBONERO AL HORNO

FILETE DE CARBONERO
VINO
VINAGRE
CILANTRO (MANJ)
COMINO MOLIDO

HAMBURGUESAS EN SALSA

HAMBURGUESAS DE TERNERA
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
PIMIENTO ROJO
ZANAHORIA
PIMIENTO VERDE

FUSSIL CON ATUN

FUSSILI
ATÚN EN ACEITE
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PIMENTON DULCE

TORTILLA DE PAPAS

CEBOLLA
PAPAS
HUEVO

PAPAS A CUADROS

PAPAS

ENSALADA FRESCA

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
ZANAHORIA
REMOLACHA LATA
MAIZ
ESPARRAGOTALLO
VINAGRE
ACEITUNAS

ARROZ 3 DELICIAS

ARROZ
GUISANTES
MAIZ
ZANAHORIA

QUESO RALLADO

QUESO

PAVO

PAVO PECHUGA EMBUTIDO

ACEITES, SALSAS Y ESPECIAS	ALTRAMU CES	APIO	CAJAHUET ES	CASCARA CRUSTACE OS	FRUTOS DE GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLLUSCOS	MOSTAZA	PROTEINAS DE LA LECHE	PESCADO	SOJA	SULETTOS	ALTRAMU CES	APIO	CAJAHUET ES	CASCARA CRUSTACE OS	FRUTOS DE GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLLUSCOS	MOSTAZA	PROTEINAS DE LA LECHE	PESCADO	SOJA	SULETTOS
ACEITE GIRASOL																												
ACEITE OLIVA 0.47																												
ACEITE DE OLIVA VIRGEN																												
AZUCAR COM UN																												
AZUCAR ESTUCHADA																												
CALDO DE CARNE		•			•	•	•	•																				
CALDO DE PESCADO		•			•	•	•	•					•															
CALDO DE POLLO		•			•	•	•	•																				
MAYONESA														•	•													
BEBIDAS Y VINAGRES																												
VINO BLANCO COCINA															•													
VINAGRE																												
LEGUMBRES																												
ALUBIA BLANCA																												
LENTEJA DE LANZAROTE																												
ARROCES Y PASTAS																												
ARROZ																												
CODITO TIBURON N.5					•	•																						
ESPAQUETI FINO					•	•																						
ESPIRALES-LAZO TRICOLOR					•	•																						
ESTRELLITAS					•	•																						
HARINAS																												
GOFIO	•		•	•	•								•															
REBOZADOR					•	•																						
HARINA					•																							
CONSERVAS																												
ACEITUNA S/H							•	•																				
ACEITUNA NEGRA S/H																												
ATUN EN ACEITE					•							•																
CHAMPIÑON																												
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR																												
ESPARRAGO TALLO																												
MELOCOTON ALMIBAR																												
VERDURAS																												
APIO		•																										
RESTO VERDURAS FRESCAS																												
CARNES																												
BOLA DE LOMO																												
CARNE MOLIDA																												
CHULETA CERDO																												
COSTILLA CERDO SALADA																												
GALLINA																												
GARRON																												
HAMBURGUESAS					•	•	•	•																				
LOMO ADOBADO																												
EMBUTIDOS																												
BACON AHUMADO																												
CHORIZO																												
PAVO PECHUGA EMB																												
JAMON																												
PESCADOS																												
GAMBAS																												
MEJILLON																												
TUBO DE CALAMAR																												
ATUN LOMO																												
VARITAS DE MERLUZA	•	•	•	•	•	•	•	•																				
HUEVOS Y LACTEOS																												
QUESO PORCIONES																												
HUEVO																												
LECHE ENTERA																												
MANTEQUILLA																												
PRODUCTOS ESPECIALES																												
FIDEOS S/HUEVO					•																							
PAN RALLADO CELIACOS	•																											
HARINA CELIACOS	•																											
PIZZA SIN GLUTEN																												
MACARRONES S/HUEVO					•																							
"LECHE DE AVENA"																												

RECOMENDACIÓN CENAS

Septiembre y Octubre 2020



LUNES 07-SEP. -05-OCT. SOPA PAISANA ALBONDIGAS A LA CASERA ARROZ PILAW LÁCTEO	MARTES 08-SEP. -06-OCT. ARVEJAS COMPUESTAS HUEVO GUISADO FRUTA NATURAL	MIÉRCOLES 09-SEP. -07-OCT. CREMA DE VERDURAS ATÚN CON MOJO HERVIDO PAPAS BARQUERAS LÁCTEO	JUEVES 10-SEP. -08-OCT. SOPA MARINERA FAJITAS DE TERNERA ENSALADA FRUTA NATURAL	VIERNES 11-SEP. -09-OCT. ENSALADA CON PAVO Y QUESO BLANCO TORTILLA DE PAPAS LÁCTEO
LUNES 14-SEP. -12-OCT. PURÉ DE ACELGAS MACARRONES TRICOLORS AL GRATÍN FRUTA NATURAL	MARTES 15-SEP. -13-OCT. ENSALADA PESCADO AL HORNO LÁCTEO	MIÉRCOLES 16-SEP. -14-OCT. CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA SALTEADO DE VERDURAS FRUTA NATURAL	JUEVES 17-SEP. -15-OCT. POTAJE DE JARDINERO SARDINAS EN ACEITE PAPAS AL VAPOR LÁCTEO	VIERNES 18-SEP. -16-OCT. ENSALADA CAPRESSE PECHUGA DE POLLO FRUTA NATURAL
LUNES 21-SEP. -19-OCT. JUDIAS REHOGADAS PASTEL DE VERDURAS LÁCTEO	MARTES 22-SEP. -20-OCT. SOPA DE CEBOLLA BONITO AL HORNO PAPAS GUISADAS FRUTA NATURAL	MIÉRCOLES 23-SEP. -21-OCT. PURÉ DE VERDURAS TALLARINES ALFREDO QUESO RALLADO LÁCTEO	JUEVES 24-SEP. -22-OCT. ENSALADA VARIADA PAVO A LA PLANCHA FRUTA NATURAL	VIERNES 25-SEP. -23-OCT. POTAJE DE 7 VERDURAS FILETE DE PESCADO ZANAHORIAS LÁCTEO
LUNES 28-SEP. -26-OCT. ENSALADA DE COL CON JAMÓN Y PIÑA TORTILLA A LA FRANCESA FRUTA NATURAL	MARTES 29-SEP. -27-OCT. POTAJE DE HORTALIZAS PASTA AL GUSTO LÁCTEO	MIÉRCOLES 30-SEP. -28-OCT. ENSALADA ILUSTRADA PESCADO AL HORNO CHAMPIÑONES SALTEADOS CON ESPINACAS FRUTA NATURAL	JUEVES 01-OCT. -29-OCT. SOPA DE CARNE POLLO SIN PIEL AL HORNO LÁCTEO	VIERNES 02-OCT. -30-OCT. VERDURAS VARIADAS FILO EN SALSAS 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 A DIARIO 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

