

Noviembre y
Diciembre 2020

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES





LUNES	
02-NOV. -30-NOV.	
PURÉ DE ZANAHORIAS	
ALBÓNDIGAS EN SALSA	A
FUSSILI SALTEADOS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 745 H.C.: 81 Gr: 40 Pr: 36

MARTES	
03-NOV. -01-DIC.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
PAVO	
PAN	
YOGUR DE SABORES	

Kcal: 694 H.C.: 67 Gr: 29 Pr: 34

MIÉRCOLES	
04-NOV. -02-DIC.	
POTAJE DE VERDURAS	
CARBONERO ALMOJOPALMERO	A
MENESTRA SALTEADA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 738 H.C.: 62 Gr: 29 Pr: 42

JUEVES	
05-NOV. -03-DIC.	
CREMA DE CALABACÍN	
PIZZA BOLOÑESA	A
PAN	
PETIT SUISSE	

Kcal: 747 H.C.: 68 Gr: 24 Pr: 30

VIERNES	
06-NOV. -04-DIC.	
SOPA DE TUMBO	
ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS	G
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 796 H.C.: 82 Gr: 40 Pr: 39

LUNES	
09-NOV. -07-DIC.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
FOGONERO ENCEBOLLADO	G
PAPAS AL VAPOR	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	

Kcal: 741 H.C.: 82 Gr: 25 Pr: 50

MARTES	
10-NOV. -08-DIC.	
CREMA VERDE	
TALLARINES A LA AMATRICIANA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 759 H.C.: 125 Gr: 14 Pr: 34

MIÉRCOLES	
11-NOV. -09-DIC.	
PURÉ DE CALABAZA	
REDONDO DE PAVO EN SALSA	A
PISTO DE VERDURAS	G
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	

Kcal: 675 H.C.: 74 Gr: 24 Pr: 34

JUEVES	
12-NOV. -10-DIC.	
POTAJE DE HORTALIZAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	A
ARROZ BLANCO	
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 808 H.C.: 113 Gr: 21 Pr: 34

VIERNES	
13-NOV. -11-DIC.	
RANCHO CANARIO	
CROQUETAS DE ABADEJO	Fr
ENSALADA CAPRESSE	
PAN INTEGRAL	
GELATINA	

Kcal: 881 H.C.: 106 Gr: 71 Pr: 39

LUNES	
16-NOV. -14-DIC.	
CREMA DE BERROS	
PAELLA VALENCIANA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 767 H.C.: 88 Gr: 11 Pr: 25

MARTES	
17-NOV. -15-DIC.	
POTAJE DE VERDURAS	
TORTILLA CAMPERA	A
QUESITO	
PAN	
YOGUR DE BEBER	

Kcal: 668 H.C.: 65 Gr: 30 Pr: 29

MIÉRCOLES	
18-NOV. -16-DIC.	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	
CARBONERO AL HORNO	A
ENSALADA CÉSAR	
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 761 H.C.: 84 Gr: 42 Pr: 46

JUEVES	
19-NOV. -17-DIC.	
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS	
NUGGETS DE AVE	Fr
ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	

Kcal: 792 H.C.: 82 Gr: 33 Pr: #

VIERNES	
20-NOV. -18-DIC.	
POTAJE DE LENTEJAS	
PIZZA A NUESTRO ESTILO	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 803 H.C.: 84 Gr: 15 Pr: 30

LUNES	
23-NOV. -21-DIC.	
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	
MACARRONES ESTOFADOS	G
QUESO RALLADO	
PAN	
NATILLAS	

Kcal: 891 H.C.: 45 Gr: 30 Pr: 41

MARTES	
24-NOV. -22-DIC.	
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS	
JAMONCITOS DE POLLO CON MOJO	A
ENSALADA MIXTA	
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 768 H.C.: 46 Gr: 65 Pr: 81

MIÉRCOLES	
25-NOV. -23-DIC.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
MARMITACO DE ATÚN	G
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	

Kcal: 752 H.C.: 68 Gr: 15 Pr: 51

JUEVES	
26-NOV. -24-DIC.	
PURÉ DE BUBANGOS	
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	

Kcal: 825 H.C.: 84 Gr: 29 Pr: 23

VIERNES	
27-NOV. -25-DIC.	
POTAJE HORTELANO	
ESTOFADO DE TERNERA	A
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	

Kcal: 670 H.C.: 49 Gr: 9 Pr: 73

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 y del Consejo Europeo y del R. D. 126/2015

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO



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

Noviembre y Diciembre 2020



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

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2500 Kcal

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
KILOCALORIAS	875 Kcal	35-40%	35,02%
PROTEINAS TOTALES	38 GRAMOS	15-20%	22,00%
PROTEINAS VEGETALES	12 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	26 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	29 GRAMOS	25-30%	17,17%
SATURADAS	6 GRAMOS		
MONOINSAT.	6 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	132 MG		
HIDRATOS TOTAL	94 GRAMOS	55-60%	54,85%
AZUCARES SIMPLES	54 GRAMOS		
ALMIDONES	39 GRAMOS		
FIBRA	10 GRAMOS	5,00%	5,99%
H2O	761 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	16370 µg		
B1	725 µg		
B12	558 µg		
C	83342 µg		
Ac. FoL	7061 µg		
D	0,8 MG		
E	0,2 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1382 MG		
K	1791 MG		
CA	207 MG		
MG	143 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						
															u.i x 100											
															A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	745	36	9	25	40	1	2	3	8	81	30	51	6	873	16585	1011	388	75378	7227	0	0	1159	1734	90	115	7
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
ALBÓNDIGAS EN SALSA	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
FUSSILI SALTEADOS	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	694	34	11	19	29	5	5	2	374	67	37	18	19	755	3581	504	791	69815	7042	0	0	1155	2114	347	130	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 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
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
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	738	42	9	28	29	2	6	5	133	62	36	22	8	689	28115	645	475	119362	5158	2	0	2153	2288	203	169	11
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
CARBONERO AL MOJO PALMERO	358	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
MENESTRA SALTEADA	128	2	2	0	7	2	4	0	0	4	4	0	3	99	7115	90	57	11423	807	0	0	111	313	30	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
JUEVES	747	30	11	24	24	15	7	2	69	68	41	28	4	667	6772	613	584	47540	4904	0	0	1764	1267	230	90	10
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
PIZZA BOLOÑESA	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
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
VIERNES	796	39	15	22	22	2	5	5	65	82	31	50	11	811	17105	657	521	87464	10054	0	0	1191	1852	115	133	8
SOPA DE TUMBO	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
ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS	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
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	MONOINSAT	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	741	50	10	31	25	2	4	5	153	82	31	46	7	862	20455	662	592	111157	6034	2	0	1135	1965	333	154	10					
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					
FOGONERO ENCEBOLLADO	359	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					
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	759	34	18	15	14	5	3	3	31	125	104	87	10	515	4096	781	495	96009	7080	2	0	1205	1682	138	122	5					
CREMA VERDE	167	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					
TALLARINES A LA AMATRICIANA	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	675	34	9	25	24	4	4	1	1	74	38	37	11	934	16004	386	306	107889	5103	0	0	1011	1742	117	93	4					
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					
REDONDO DE PAVO EN SALSAS	243	25	1	24	15	3	0	0	0	4	4	0	1	60	1564	14	11	1644	104	0	0	55	36	11	3	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	808	34	25	8	21	0	1	2	5	113	32	81	16	991	10559	824	449	94691	6523	0	0	1541	1724	129	117	6					
POTAJE 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					
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					
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	881	39	26	13	71	19	25	9	123	106	44	30	9	789	39777	1135	361	79577	3591	1	1	203	1455	194	101	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					
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 CAPRESSE	168	7	1	6	20	5	14	2	0	24	5	0	1	103	18248	77	44	29700	495	0	0	3	284	13	14	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					

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	u.i x 100		Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B12	C								
TERCERA SEMANA																										
LUNES	767	25	10	12	11	0	1	4	4	88	27	62	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
PAELLA VALENCIANA	525	18	5	12	7	0	1	1	3	43	3	40	2	78	5350	74	73	16234	2490	0	0	427	351	23	38	1
	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
MARTES	668	29	9	21	30	8	5	2	375	65	30	22	6	480	5718	477	801	100241	5105	0	0	1402	2173	359	114	6
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
TORTILLA CAMPERA	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
QUESITO	47	3	0	3	4	2	0	0	0	0	0	0	0	12	5	15	7	2400	180	0	0	1	65	2	4	0
YOGUR DE BEBER	84	5	0	5	4	3	1	0	12	19	19	0	0	116	95	78	284	0	135	0	0	86	8	196	0	0
MIÉRCOLES	761	46	8	34	42	5	17	6	133	84	38	23	6	1025	41187	624	446	128590	5029	2	0	1801	2237	181	163	10
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	181	5	4	0	2	0	0	0	1	30	8	23	5	526	5756	194	150	41597	3116	0	0	945	919	56	50	2
CARBONERO AL HORNO	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
ENSALADA CÉSAR	168	7	1	6	20	5	14	2	0	24	5	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
JUEVES	792	1625	10	16	33	6	3	4	422	82	44	33	5	640	20778	368	711	54296	3126	0	0	1048	627	256	53	3
POTAJE 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
NUGGETS DE AVE	364	1610	0	16	26	2	2	3	410	17	17	0	0	0	15855	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA	187	7	7	0	2	1	0	1	0	41	5	32	3	81	1094	236	90	32400	1975	0	0	13	257	22	29	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	803	30	16	13	15	10	3	1	44	84	52	32	7	427	4739	637	439	54419	5252	0	0	1581	1327	153	93	4
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 A NUESTRO ESTILO	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 PROTEINAS ANIMALES	PROTEINAS TOTALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S					SUSTANCIAS MINERALES							
														u.i x X100					Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
														A	B1	B2	C									
CUARTA SEMANA																										
LUNES	891	41	7	32	30	7	6	5	239	45	23	22	4	716	19737	441	397	61479	3086	1	0	1315	1455	221	113	11
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
MACARRONES ESTOFADOS	505	23	1	21	17	0	2	4	102	1	1	0	0	122	14501	167	60	18719	116	1	0	90	463	51	51	5
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
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	768	81	5	73	65	12	24	13	249	46	29	15	4	795	30141	573	793	62301	24704	0	0	1398	1647	109	120	9
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS	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
JAMONCITOS DE POLLO CON MOJO	426	70	0	68	49	10	14	11	237	0	0	0	0	102	13825	252	490	6119	21020	0	0	283	897	37	58	6
ENSALADA MIXTA	137	2	2	0	13	2	9	1	0	6	4	2	2	100	12855	90	67	17072	415	0	0	37	228	23	20	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	752	51	8	42	15	4	3	5	68	68	32	37	9	901	17051	911	456	95610	4875	7	0	946	1564	93	89	4
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	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
MARMITACO DE ATÚN	498	45	3	42	12	4	3	4	67	20	5	16	3	241	9664	708	279	51887	1595	7	0	10	637	30	38	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	825	23	12	8	29	0	2	3	9	84	27	57	49	771	13813	941	474	71436	6641	0	0	1106	1914	117	186	8
PURÉ DE BUBANGOS	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
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	393	13	4	8	21	0	1	2	5	9	2	6	45	43	7188	622	181	15082	2890	0	0	58	658	50	104	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
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	670	73	7	57	9	5	3	1	140	49	27	22	8	889	3757	377	464	74625	3597	0	0	647	2038	272	124	10
POTAJE HORTELANO	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
ESTOFADO DE TERNERA	389	63	2	56	4	3	2	1	127	3	3	0	3	232	1580	96	50	27663	1109	0	0	154	1039	34	70	8
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

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 ZANAHORIAS

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE LEGUMBRES

ALUBIA BLANCA
CALABAZA
JUDIAS VERDES
GUISANTES
TOMATE SALSA
CEBOLLA

POTAJE DE VERDURAS

CALABAZA
CALABACIN
COL
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

CREMA DE CALABACÍN

CALABACIN
PAPAS

SOPA DE TUMBO

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

ALBÓNDIGAS EN SALSA

TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
PIMIENTO VERDE
GUISANTES
ZANAHORIA
LAUREL
ALBÓNDIGAS

TORTILLA ESPAÑOLA

CEBOLLA
PAPAS
HUEVO

CARBONERO AL MOJO PALMERO

CARBONERO
VINO
PIMENTON DULCE
PIMIENTO MORRON

PIZZA BOLONESA

BASE DE PIZZA
BOLA DE LOMO DE TERNERA
TOMATE TRITURADO
QUESO
CEBOLLA

ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS

POLLO MUSLOS/H S/P
GARBANZOS
BOLA DE LOMO DE TERNERA
CHAMPIÑON
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAPAS

FUSSILI SALTEADOS

FUSSILI

PAVO

PAVO PECHUGA EMBUTIDO

MENESTRA SALTEADA

CHAMPIÑON
JUDIAS VERDES
ZANAHORIA
PAPAS

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO

PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
APIO
ZANAHORIA
CEBOLLA
HIERBAHUERTO
FIDEOS FINOS
POLLO MUSLO S/H S/P
CALDO DE POLLO

CREMA VERDE

ACELGAS
COL
CALABACIN
PAPAS

PURÉ DE CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE HORTALIZAS

CALABAZA
CALABACIN
ESPINACAS
PIMIENTO VERDE
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

RANCHO CANARIO

GARBANZOS
FIDEOS GRUESOS
PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
TOMATE TRITURADO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
PAPAS

FOGONERO ENCEBOLLADO

FILETE DE FOGONERO
VINO
VINAGRE
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PIMENTON DULCE
TOMATE TRITURADO

TALLARINES A LA AMATRICIANA

TALLARINES
TOMATE TRITURADO
BACON AHUMADO
JAMÓN
CEBOLLA

REDONDO DE PAVO EN SALSA

REDONDO DE PAVO
ZANAHORIA
CEBOLLA
PUERROS
TOMATE TRITURADO
CHAMPIÑÓN

LENTEJAS COMPUESTAS

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

CROQUETAS DE ABADEJO

ABADEJO
LECHE
HARINA
HUEVO
PAN RALLADO

PAPAS AL VAPOR

PAPAS

QUESO RALLADO

QUESO

PISTO DE VERDURAS

CALABACIN
CEBOLLA
PAPAS
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

ARROZ BLANCO

ARROZ

ENSALADA CAPRESSE

TOMATE ENSALADA
QUESO
VINAGRE

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA DE BERROS

CALABACIN
 ESPINACAS
 BERROS (MANOJO)
 PAPAS

POTAJE DE VERDURAS

CALABAZA
 CALABACIN
 COL
 PUERROS
 ZANAHORIA
 PAPAS

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

CALABAZA
 ZANAHORIA
 PAPAS

POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS

ACELGAS
 ESPINACAS
 CALABACIN
 PAPAS

POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA
 LENTEJAS
 ZANAHORIA
 PAPAS

PAELLA VALENCIANA

ARROZ
 POLLO MUSLO S/H S/P
 GUISANTES
 PIERNA DE CERDO DESHUESADA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 JUDIAS VERDES
 CEBOLLA
VINO
 TOMATE TRITURADO
 PIMENTON DULCE
 CALDO DE POLLO

TORTILLA CAMPERA

JAMÓN
CHORIZO
 PAPAS
HUEVO

CARBONERO AL HORNO

FILETE DE FOGONERO
 PEREJIL
 CILANTRO

NUGGETS DE AVE

NUGGETS DE POLLO

PIZZA A NUESTRO ESTILO

PAVO PECHUGA EMBUTIDO
QUESO
 TOMATE TRITURADO
BASE DE PIZZA

QUESITO

QUESO

ENSALADA CÉSAR

LECHUGA
 TOMATE ENSALADA
QUESO
 ZANAHORIA
 MAIZ
 COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR
VINAGRE

ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA

ESPAGUETI FINO
 TOMATE TRITURADO
 ZANAHORIA
 CEBOLLA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

CALABAZA
ALUBIA BLANCA
CEBOLLA
PIMIENTO VERDE
PIMIENTO ROJO
ZANAHORIA
ACELGAS

SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS

CEBOLLA
LAUREL
PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
APIO
GARRON DE TERNERA
CALDO DE CARNE
ZANAHORIA
ESTRELLITAS

POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES

ACELGAS
CALABACIN
COL
ESPINACAS
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

PURÉ DE BUBANGOS

CALABACIN
PAPAS

POTAJE HORTELANO

CALABAZA
CALABACIN
ZANAHORIA
PAPAS

MACARRONES ESTOFADOS

MACARRONES
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
LOMO DE CERDO
CHORIZO

JAMONCITOS DE POLLO CON MOJO

POLLO JAMONCITO MUSLO
VINO
VINAGRE
PIMENTON DULCE
COMINO MOLIDO
PIMIENTO MORRON

MARMITACO DE ATÚN

LOMO DE ATÚN
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
TOMATE TRITURADO
PAPAS
PIMIENTO VERDE

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS

CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA
ALUBIA PINTA
PIERNA DE CERDO DESHUESADA
LAUREL

ESTOFADO DE TERNERA

GARRON DE TERNERA
ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
PIMENTON DULCE
PAPAS
VINO

QUESO RALLADO

QUESO

ENSALADA MIXTA

TOMATE ENSALADA
LECHUGA
PEPINO
ZANAHORIA
ACEITUNAS
ESPARRAGOTALLO
MAIZ
VINAGRE

ARROZ BLANCO

ARROZ

RECOMENDACIÓN CENAS

Noviembre y Diciembre 2020



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...), CAMINAO ANDA EN BICI 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBE SIEMPRE POR LAS ESCALERAS

LUNES
02-NOV. -30-NOV.
ENSALADA CANARIA DE QUESO FRESCO
CHICHARROS FRITOS
LÁCTEO

MARTES
03-NOV. -01-DIC.
SOPA DE GALLINA
PECHUGA DE POLLO
ZANAHORIAS
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
04-NOV. -02-DIC.
ENSALADA FRESCA
BISTEC DE RES
LÁCTEO

JUEVES
05-NOV. -03-DIC.
VERDURAS HORNEADAS
PASTEL DE ESPINACAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
06-NOV. -04-DIC.
PURÉ DE CALABAZA
MERLUZA REBOZADA
RUEDAS DE TOMATE
LÁCTEO

LUNES
09-NOV. -07-DIC.
TABOULÉ
ALITAS DE POLLO
FRUTA NATURAL

MARTES
10-NOV. -08-DIC.
POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA
HAMBURGUESA CASERA
CALABACINES CON CHAMPIÑONES
LÁCTEO

MIÉRCOLES
11-NOV. -09-DIC.
ENSALADA DE TOMATES PIMIENTOS Y BERENJENAS ASADAS
ATÚN A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

JUEVES
12-NOV. -10-DIC.
SOPA DE TERNERA
PESCADO AL VAPOR
PAPAS AL VAPOR
LÁCTEO

VIERNES
13-NOV. -11-DIC.
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES
FAJITAS DE POLLO
FRUTA NATURAL

LUNES
16-NOV. -14-DIC.
SOPA DE ARROZ
SARDINAS EN ACEITE
PAPAS AL VAPOR
LÁCTEO

MARTES
17-NOV. -15-DIC.
PURÉ DE BUBANGOS
ENSALADA DE PASTA CON BONITO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
18-NOV. -16-DIC.
SOPA DE VERDURAS
PECHUGA DE PAVO
JUDIAS VERDES
LÁCTEO

JUEVES
19-NOV. -17-DIC.
LOMO NATURAL A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO Y PAPAS FRITAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
20-NOV. -18-DIC.
ENSALADA COMPLETA
MERLUZA A LA PLANCHA
LÁCTEO

LUNES
23-NOV. -21-DIC.
TOMATE ALIÑADO
TORTILLA DE PISTO
FRUTA NATURAL

MARTES
24-NOV. -22-DIC.
ENSALADA CALYPSO
ABADEJO REBOZADO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
25-NOV. -23-DIC.
SOPA DE PESCADO
FAJITAS DE TERNERA CON SALSA DE YOGUR
FRUTA NATURAL

JUEVES
26-NOV. -24-DIC.
POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA
POLLO A LA PLANCHA
VERDURAS
LÁCTEO

VIERNES
27-NOV. -25-DIC.
ENSALADA DEL JARDIN
CABALLAS A LA SARTÉN
FRUTA NATURAL

