

Enero y Febrero 2021

## VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES



# DIETA BASAL

## CENTROS ESCOLARES Enero y Febrero 2021

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES 04-ENE. -01-FEB.	
PURÉ DE CALABACÍN	
CARNE CON PAPAS	G
PAN YOGUR DE SABORES	
Kcal: 754 H.C.: 48 Gr: 19 Pr: 73	

MARTES 05-ENE. -02-FEB.	
RANCHO CANARIO	
CARBONERO AL HORNO	A
ENSALADA DEL JARDIN	
PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 730 H.C.: 79 Gr: 42 Pr: 44	

MIÉRCOLES 06-ENE. -03-FEB.	
SOPA MARINERA	
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA	A
PANACHÉ DE VERDURAS	A
PAN FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 767 H.C.: 58 Gr: 35 Pr: 42	

JUEVES 07-ENE. -04-FEB.	
CREMA DE VERDURAS	
PIZZA MARINERA	A
PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 758 H.C.: 77 Gr: 15 Pr: 26	

VIERNES 08-ENE. -05-FEB.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS	A
PAN INTEGRAL GELATINA	
Kcal: 718 H.C.: 102 Gr: 19 Pr: 41	

LUNES 11-ENE. -08-FEB.	
POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA	
MACARRONES A LA CAZUELA	G
QUESO RALLADO PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 768 H.C.: 97 Gr: 10 Pr: 23	

MARTES 12-ENE. -09-FEB.	
PURÉ DE HORTALIZAS	
ALBÓNDIGAS A LA CASERA	A
PAPAS CAMPESINAS	A
PAN YOGUR DE BEBER	
Kcal: 774 H.C.: 86 Gr: 38 Pr: 41	

MIÉRCOLES 13-ENE. -10-FEB.	
CREMA DE BERROS	
JUDIAS PINTAS CON ARROZ	G
PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 787 H.C.: 109 Gr: 23 Pr: 33	

JUEVES 14-ENE. -11-FEB.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
CHURROS DE PESCADO	Fr
ENSALADA 4 COLORES	
PAN YOGUR DE SABORES	
Kcal: 812 H.C.: 74 Gr: 41 Pr: 19	

VIERNES 15-ENE. -12-FEB.	
POTAJE DE LENTEJAS	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
JAMÓN PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL	
Kcal: 783 H.C.: 74 Gr: 24 Pr: 32	

LUNES 18-ENE. -15-FEB.	
CREMA CANARIA	
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	A
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN GELATINA	
Kcal: 841 H.C.: 66 Gr: 56 Pr: 90	

MARTES 19-ENE. -16-FEB.	
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 759 H.C.: 88 Gr: 20 Pr: 31	

MIÉRCOLES 20-ENE. -17-FEB.	
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS	
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	G
PAPAS AL VAPOR	A
PAN FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 711 H.C.: 86 Gr: 22 Pr: 47	

JUEVES 21-ENE. -18-FEB.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	G
QUESO RALLADO	
PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 774 H.C.: 131 Gr: 14 Pr: 36	

VIERNES 22-ENE. -19-FEB.	
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	
QUICHE DE PUERROS Y CALABACÍN	A
TOMATES ALIÑADOS	
PAN INTEGRAL YOGUR DE SABORES	
Kcal: 758 H.C.: 68 Gr: 46 Pr: 28	

LUNES 25-ENE. -22-FEB.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
PAELLA MEDITERRANEA	A
PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 685 H.C.: 93 Gr: 22 Pr: 30	

MARTES 26-ENE. -23-FEB.	
PURÉ DE ACELGAS	
ATÚN EN ADOBO	A
MENESTRA TRICOLOR	G
PAN YOGUR DE SABORES	
Kcal: 826 H.C.: 62 Gr: 41 Pr: 57	

MIÉRCOLES 27-ENE. -24-FEB.	
POTAJE CASERO	
PIZZA TROPICAL	A
PAN FRUTA NATURAL	
Kcal: 739 H.C.: 73 Gr: 15 Pr: 25	

JUEVES 28-ENE. -25-FEB.	
SOPA DE PUCHERO	
GARBANZOS CON COSTILLA	G
PAPAS CUADROS	A
PAN NATILLAS	
Kcal: 879 H.C.: 96 Gr: 26 Pr: 39	

VIERNES 29-ENE. -26-FEB.	
CREMA DE CALABAZA	
CROQUETAS DE MERLUZA	Fr
ENSALADA DE PASTA	G
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL	
Kcal: 801 H.C.: 93 Gr: 66 Pr: 19	

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. 12/6/2015.

\* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

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



A HORNO/VAPOR  
G GUISADO/ESTOFADO  
Fr FRITO



# 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

Enero y Febrero 2021



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
<b>KILOCALORIAS</b>	855 Kcal	35-40%	35,63%
<b>PROTEINAS TOTALES</b>	36 GRAMOS	15-20%	20,65%
PROTEINAS VEGETALES	14 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	23 GRAMOS		
<b>GRASAS TOTALES</b>	30 GRAMOS	25-30%	17,28%
SATURADAS	5 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	123 MG		
<b>HIDRATOS TOTAL</b>	99 GRAMOS	55-60%	56,39%
AZUCARES SIMPLES	62 GRAMOS		
ALMIDONES	39 GRAMOS		
FIBRA	10 GRAMOS	5,00%	5,67%
<b>H2O</b>	758 GRAMOS		
<b>VITAMINAS</b>			
A	15991 µg		
B1	817 µg		
B12	558 µg		
C	77261 µg		
Ac. FOL	7345 µg		
D	0,7 MG		
E	0,2 MG		
<b>SUSTANCIAS MINERALES</b>			
NA	1372 MG		
K	1724 MG		
CA	198 MG		
MG	136 MG		
FE	7 MG		

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
<b>PRIMERA SEMANA</b>																															
<b>LUNES</b>	<b>754</b>	<b>73</b>	<b>7</b>	<b>57</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>146</b>	<b>48</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>522</b>	<b>12338</b>	<b>367</b>	<b>478</b>	<b>72410</b>	<b>4023</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1148</b>	<b>1996</b>	<b>267</b>	<b>124</b>	<b>10</b>					
PURÉ DE CALABACÍN	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					
CARNE CON PAPAS	481	63	2	56	14	3	3	3	134	3	3	0	3	232	10080	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					
<b>MARTES</b>	<b>730</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>116</b>	<b>79</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>942</b>	<b>34974</b>	<b>682</b>	<b>352</b>	<b>106515</b>	<b>3290</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>2027</b>	<b>128</b>	<b>158</b>	<b>9</b>					
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					
CARBONERO AL HORNO	261	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					
ENSALADA DEL JARDIN	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					
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>767</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>97</b>	<b>58</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>710</b>	<b>21038</b>	<b>1013</b>	<b>389</b>	<b>46004</b>	<b>6742</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1314</b>	<b>1117</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>7</b>					
SOPA MARINERA	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					
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA	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					
PANACHÉ DE VERDURAS	193	3	3	0	8	0	1	2	5	16	6	11	3	120	11773	123	72	15406	1138	0	0	168	453	33	27	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					
<b>JUEVES</b>	<b>758</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>77</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>829</b>	<b>6290</b>	<b>668</b>	<b>477</b>	<b>70923</b>	<b>5470</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1875</b>	<b>1500</b>	<b>180</b>	<b>107</b>	<b>5</b>					
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					
PIZZA MARINERA	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					
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					
<b>VIERNES</b>	<b>718</b>	<b>41</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>102</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	<b>21</b>	<b>651</b>	<b>7045</b>	<b>695</b>	<b>327</b>	<b>39212</b>	<b>8287</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1329</b>	<b>1268</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	<b>5</b>					
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					
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					
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					
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																															
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						
															A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>SEGUNDA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>768</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>97</b>	<b>75</b>	<b>61</b>	<b>9</b>	<b>492</b>	<b>6007</b>	<b>770</b>	<b>461</b>	<b>96617</b>	<b>6627</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1447</b>	<b>1560</b>	<b>127</b>	<b>111</b>	<b>4</b>
POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA	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 A LA CAZUELA	467	14	8	4	4	3	0	1	11	49	49	39	4	91	1554	439	164	32469	3244	0	0	256	346	27	37	1
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
<b>MARTES</b>	<b>774</b>	<b>41</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>64</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>961</b>	<b>10310</b>	<b>1077</b>	<b>639</b>	<b>94502</b>	<b>7938</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1857</b>	<b>2193</b>	<b>294</b>	<b>121</b>	<b>8</b>
PURÉ DE HORTALIZAS	180	5	5	0	2	0	0	0	1	29	8	22	5	530	3822	204	168	50878	2960	0	0	1190	952	63	52	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
PAPAS CAMPESINAS	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
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
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>787</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>109</b>	<b>28</b>	<b>81</b>	<b>14</b>	<b>603</b>	<b>7916</b>	<b>793</b>	<b>414</b>	<b>85958</b>	<b>6222</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1240</b>	<b>1581</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>6</b>
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
JUDIAS PINTAS CON ARROZ	545	27	19	8	18	0	1	1	4	63	4	59	10	211	5836	489	146	27241	3031	0	0	324	424	35	34	3
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
<b>JUEVES</b>	<b>812</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>407</b>	<b>74</b>	<b>57</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>587</b>	<b>24900</b>	<b>272</b>	<b>626</b>	<b>51863</b>	<b>2675</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>286</b>	<b>415</b>	<b>233</b>	<b>38</b>	<b>2</b>
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
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	
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
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
<b>VIERNES</b>	<b>783</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>374</b>	<b>74</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>546</b>	<b>4973</b>	<b>674</b>	<b>681</b>	<b>98143</b>	<b>6194</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1328</b>	<b>2371</b>	<b>171</b>	<b>131</b>	<b>7</b>
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
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
JAMÓN	114	5	0	5	1	3	0	0	12	0	0	0	0	9	0	188	70	0	1063	0	0	280	85	4	4	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
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
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
<b>TERCERA SEMANA</b>																															
<b>LUNES</b>	<b>841</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>69</b>	<b>56</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>238</b>	<b>66</b>	<b>43</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>904</b>	<b>27442</b>	<b>552</b>	<b>750</b>	<b>67234</b>	<b>24491</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1659</b>	<b>2114</b>	<b>166</b>	<b>131</b>	<b>10</b>					
CREMA CANARIA	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	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					
VERDURAS DE LA HUERTA	119	2	2	0	5	1	4	0	0	6	6	1	3	123	8930	77	69	7149	428	0	0	160	189	50	13	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					
<b>MARTES</b>	<b>759</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>88</b>	<b>27</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>870</b>	<b>9614</b>	<b>661</b>	<b>387</b>	<b>62637</b>	<b>4507</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1280</b>	<b>1059</b>	<b>103</b>	<b>80</b>	<b>5</b>					
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					
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					
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>711</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>143</b>	<b>86</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>9</b>	<b>886</b>	<b>24618</b>	<b>601</b>	<b>379</b>	<b>107428</b>	<b>7005</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1949</b>	<b>2000</b>	<b>159</b>	<b>154</b>	<b>11</b>					
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					
FOGONERO EN SALSAS AMERICANA	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 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					
<b>JUEVES</b>	<b>774</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>131</b>	<b>114</b>	<b>82</b>	<b>25</b>	<b>811</b>	<b>3831</b>	<b>828</b>	<b>503</b>	<b>75210</b>	<b>6979</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1207</b>	<b>1671</b>	<b>149</b>	<b>140</b>	<b>6</b>					
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					
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						
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					
<b>VIERNES</b>	<b>758</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>375</b>	<b>68</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>936</b>	<b>22304</b>	<b>559</b>	<b>825</b>	<b>124753</b>	<b>4917</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>804</b>	<b>2465</b>	<b>361</b>	<b>129</b>	<b>7</b>					
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					
QUICHE DE PUERROS Y CALABACÍN	369	16	4	12	21	3	4	2	362	18	5	1	1	177	1879	201	366	48092	1935	0	0	308	1183	111	61	4					
TOMATES ALIÑADOS	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					
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					
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																															
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 100				Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
<b>CUARTA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>685</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>93</b>	<b>37</b>	<b>57</b>	<b>21</b>	<b>757</b>	<b>7168</b>	<b>813</b>	<b>442</b>	<b>54497</b>	<b>8767</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1330</b>	<b>1558</b>	<b>98</b>	<b>123</b>	<b>6</b>
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	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
PAELLA MEDITERRANEA	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
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
<b>MARTES</b>	<b>826</b>	<b>57</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	<b>62</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	<b>527</b>	<b>36783</b>	<b>956</b>	<b>702</b>	<b>76106</b>	<b>4089</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1165</b>	<b>1403</b>	<b>273</b>	<b>77</b>	<b>3</b>
PURÉ DE ACELGAS	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
ATÚN EN ADOBO	364	44	0	42	27	3	5	7	77	2	2	0	0	115	22878	569	212	15482	84	7	0	2	57	13	3	0
MENESTRA TRICOLOR	193	3	3	0	8	0	1	2	5	16	6	11	3	120	11773	123	72	15406	1138	0	0	168	453	33	27	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
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>739</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>73</b>	<b>52</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>785</b>	<b>5013</b>	<b>636</b>	<b>451</b>	<b>59472</b>	<b>5249</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1591</b>	<b>1400</b>	<b>158</b>	<b>98</b>	<b>4</b>
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
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
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
<b>JUEVES</b>	<b>879</b>	<b>39</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>136</b>	<b>96</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>714</b>	<b>6582</b>	<b>950</b>	<b>479</b>	<b>75738</b>	<b>6534</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>830</b>	<b>1636</b>	<b>201</b>	<b>120</b>	<b>11</b>
SOPA DE PUCHERO	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
GARBANZOS CON COSTILLA	353	21	11	8	17	1	1	2	0	28	6	22	8	75	1283	669	174	24174	2672	0	0	99	722	59	56	4
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
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
<b>VIERNES</b>	<b>801</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>66</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>124</b>	<b>93</b>	<b>54</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>904</b>	<b>40679</b>	<b>1220</b>	<b>524</b>	<b>79990</b>	<b>5487</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1132</b>	<b>1638</b>	<b>233</b>	<b>121</b>	<b>5</b>
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 DE PASTA	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
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
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 CALABACÍN

CALABACIN  
PAPAS

## RANCHO CANARIO

GARBANZOS  
**FIDEOS GRUESOS**  
PIMIENTO ROJO  
TOMATE TRITURADO  
PIMIENTO VERDE  
CEBOLLA  
PAPAS

## SOPA MARINERA

CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
**APIO**  
TOMATE TRITURADO  
**FILETE DE FOGONERO**  
ZANAHORIA  
ARROZ  
**CALDO DE PESCADO**

## CREMA DE VERDURAS

CALABAZA  
CALABACIN  
PUERROS  
ZANAHORIA  
PAPAS

## POTAJE DE LEGUMBRES

ALUBIA BLANCA  
CALABACIN  
CALABAZA  
JUDIAS VERDES  
GUISANTES  
TOMATE SALSA  
CEBOLLA

## CARNE CON PAPAS

BOLA DE LOMO DE TERNERA  
ZANAHORIA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
CEBOLLA  
PIMENTON DULCE  
**VINO**  
TOMATE TRITURADO  
PAPAS

## CARBONERO AL HORNO

**FILETE DE FOGONERO**  
**VINO**  
**VINAGRE**  
PEREJIL (MANOJO)  
CILANTRO (MANJ)  
COMINO MOLIDO

## ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA

LOMO DE CERDO  
TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA  
**VINO**  
PIMIENTO ROJO  
ZANAHORIA

## PIZZA MARINERA

**ATÚN EN ACEITE**  
ACEITUNAS  
**QUESO**  
TOMATE TRITURADO  
**BASE DE PIZZA**

## ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS

ARROZ  
POLLO MUSLO S/H S/P  
GUISANTES  
JUDIAS VERDES  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
ZANAHORIA  
CEBOLLA  
**VINO**  
TOMATE TRITURADO

## ENSALADA DEL JARDIN

LECHUGA  
TOMATE ENSALADA  
ZANAHORIA  
ACEITUNAS  
MAIZ  
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR  
**VINAGRE**

## PANACHÉ DE VERDURAS

PAPAS  
JUDIAS VERDES  
CHAMPIÑÓN  
ZANAHORIA

# INGREDIENTES 2ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA

BUBANGO  
CALABAZA  
PAPAS

## PURÉ DE HORTALIZAS

CALABAZA  
CALABACIN  
CEBOLLA  
PUERROS  
ZANAHORIA  
ACELGAS  
ESPINACAS  
PAPAS

## CREMA DE BERROS

CALABACIN  
ESPINACAS  
BERROS (MANOJO)  
PAPAS

## SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO

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

## POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA  
LENTEJAS  
ZANAHORIA

## MACARRONES A LA CAZUELA

**MACARRONES**  
TOMATE TRITURADO  
ZANAHORIA  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
**ATÚN EN ACEITE**

## ALBÓNDIGAS A LA CASERA

TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA  
PIMIENTO VERDE  
CARNE MOLIDA

## JUDIAS PINTAS CON ARROZ

ALUBIA PINTA  
PIERNA DE CERDO DESHUESADA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
CEBOLLA  
ZANAHORIA  
TOMATE TRITURADO  
ARROZ

## CHURROS DE PESCADO

**FILETE DE FOGONERO**

## TORTILLA ESPAÑOLA

CEBOLLA  
PAPAS  
**HUEVO**

## QUESO RALLADO

QUESO

## PAPAS CAMPESINAS

PAPAS  
CEBOLLA

## ENSALADA 4 COLORES

LECHUGA  
TOMATE ENSALADA  
MAIZ  
MELOCOTON EN ALMIBAR  
**VINAGRE**

## JAMÓN

**JAMÓN**

# INGREDIENTES 3ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## CREMA CANARIA

## POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS

## SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS

## POTAJE DE JUDIAS BLANCAS

## PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO

CALABACIN  
CALABAZA  
ZANAHORIA  
PIMIENTO VERDE  
PIMIENTO ROJO  
PUERROS  
ACELGAS  
COL  
PAPAS

ACELGAS  
ESPINACAS  
CALABACIN  
PAPAS

CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
**APIO**  
GARRON DE TERNERA  
ZANAHORIA  
**ESTRELLITAS**  
**CALDO DE CARNE**

CALABAZA  
ALUBIA BLANCA  
ZANAHORIA  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE

CALABACIN  
ZANAHORIA  
PAPAS

## JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO

## LENTEJAS COMPUESTAS

## FOGONERO EN SALSA AMERICANA

## ESPAGUETTIS A LA BOLONESA

## QUICHE DE PUERROS Y CALABACÍN

POLLO JAMONCITO MUSLO  
**VINO**  
**VINAGRE**  
PIMENTON DULCE  
COMINO MOLIDO  
PIMIENTO MORRON

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

**FILETE DE FOGONERO**  
TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA  
**VINO**  
PIMIENTO VERDE  
PIMIENTO MORRON

**ESPAGUETTI FINO**  
CARNE MOLIDA  
TOMATE TRITURADO  
ZANAHORIA  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE

CEBOLLA  
PUERROS  
CALABACIN  
PAPAS  
**HUEVO**  
**NATA LIQUIDA**  
**QUESO**

## VERDURAS DE LA HUERTA

## ARROZ BLANCO

## PAPAS AL VAPOR

## QUESO RALLADO

## TOMATES ALIÑADOS

JUDIAS VERDES  
CALABACIN  
CHAMPIÑON  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
PAPAS

ARROZ

PAPAS

QUESO

TOMATE ENSALADA

# INGREDIENTES 4ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## POTAJE DE JUDIAS PINTAS

ALUBIA PINTA  
ZANAHORIA  
CALABAZA  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
PAPAS

## PURÉ DE ACELGAS

CALABACIN  
PAPAS  
ACELGAS

## POTAJE CASERO

CALABAZA  
CALABACIN  
CEBOLLA  
PUERROS  
ZANAHORIA  
ACELGAS  
ESPINACAS  
PAPAS

## SOPA DE PUCHERO

CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
**APIO**  
GARRON DE TERNERA  
POLLO MUSLO S/H S/P  
ZANAHORIA  
**FIDEOS FINOS**  
**CALDO DE POLLO**

## CREMA DE CALABAZA

CALABAZA  
ZANAHORIA  
PAPAS

## PAELLA MEDITERRANEA

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

## ATÚN EN ADOBO

**LOMO DE ATÚN**  
PIMENTON DULCE  
**VINO**  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PEREJIL (MANOJO)

## PIZZA TROPICAL

**PAVO PECHUGA EMBUTIDO**  
PIÑA EN ALMIBAR  
**QUESO**  
TOMATE TRITURADO  
**BASE DE PIZZA**  
**QUESO**

## GARBANZOS CON COSTILLA

GARBANZOS  
COSTILLA DE CERDO  
**CHORIZO**  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
CEBOLLA  
ZANAHORIA  
TOMATE TRITURADO

## CROQUETAS DE MERLUZA

**MERLUZA**  
**LECHE**  
**MANTEQUILLA**  
**HARINA**  
CEBOLLA  
**HUEVO**  
**PAN RALLADO**

## MENESTRA TRICOLOR

CHAMPIÑON  
PAPAS  
ZANAHORIA

## PAPAS A CUADROS

PAPAS

## ENSALADA DE PASTA

**ESPIRALES-LAZOTRICOLOR**  
ACEITUNAS  
MAIZ  
**QUESO**  
PIMIENTO MORRON  
ZANAHORIA



# RECOMENDACIÓN CENAS

Enero y Febrero 2021



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
04-ENE. -01-FEB.
SOPA DE GALLINA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE EN RUEDAS
FRUTA NATURAL

MARTES
05-ENE. -02-FEB.
POTAJE DE HORTALIZAS
PASTA AL GUSTO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
06-ENE. -03-FEB.
PURÉ DE PUERROS
FAJITAS DE ATÚN
FRUTA NATURAL

JUEVES
07-ENE. -04-FEB.
SOPA DE VERDURAS
TERNERA ESTOFADA
LÁCTEO

VIERNES
08-ENE. -05-FEB.
ENSALADA DE BERROS TOMATE Y QUESO BLANCO
PESCADO A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

LUNES
11-ENE. -08-FEB.
ENSALADA GRIEGA
PESCADO AL VAPOR
LÁCTEO

MARTES
12-ENE. -09-FEB.
SOPA DE POLLO
TORTILLA A LA CAMPESEÑA
BERENJENAS ASADAS CON PIMIENTOS
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
13-ENE. -10-FEB.
POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA
PASTA CARBONARA
LÁCTEO

JUEVES
14-ENE. -11-FEB.
PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS
PECHUGA DE POLLO
VERDURAS AL GRILL
FRUTA NATURAL

VIERNES
15-ENE. -12-FEB.
ENSALADILLA RUSA
CROQUETAS DE PESCADO
LÁCTEO

LUNES
18-ENE. -15-FEB.
ENSALADA DEL TIEMPO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA NATURAL

MARTES
19-ENE. -16-FEB.
POTAJE DE BERROS
PESCADO EMPANADO
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
20-ENE. -17-FEB.
ENSALADA CALYPSO
PAELLA DE CAMPO
FRUTA NATURAL

JUEVES
21-ENE. -18-FEB.
PURÉ DE VERDURAS
PESCADO A LA PLANCHA
MENESTRA
LÁCTEO

VIERNES
22-ENE. -19-FEB.
POTAJE CANARIO
LOMO A LA NARANJA
PAPAS A LO POBRE
FRUTA NATURAL

LUNES
25-ENE. -22-FEB.
ENSALADA CHINA
PESCADO REBOZADO
LÁCTEO

MARTES
26-ENE. -23-FEB.
SOPA DE CARNE
PECHUGA DE PAVO
ARROZ PILAW
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
27-ENE. -24-FEB.
CREMA DE PUERROS
BISTEC DE TERNERA
HABICHUELAS, CHAMPIÑONES Y
LÁCTEO

JUEVES
28-ENE. -25-FEB.
ENSALADA ILUSTRADA
PESCADO AL HORNO
FRUTA NATURAL

VIERNES
29-ENE. -26-FEB.
SOPA DE PESCADO
PASTEL DE VERDURAS
PAVO
LÁCTEO

