

ENERO Y FEBRERO 2017

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES



DOfo
elaboraciones



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 ENERO-FEBRERO 2017



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	939 Kcal	35-40%	37,56%
PROTEINAS TOTALES	42 GRAMOS	15-20%	17,71%
PROTEINAS VEGETALES	14 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	28 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	36 GRAMOS	25-30%	23,05%
SATURADAS	6 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	5 GRAMOS		
COLESTEROL	177 MG		
HIDRATOS TOTAL	100 GRAMOS	55-60%	59,24%
AZUCARES SIMPLES	64 GRAMOS		
ALMIDONES	41 GRAMOS		
FIBRA	11 GRAMOS	5,00%	5,88%
H2O	763 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	20660 µg		
B1	804 µg		
B12	628 µg		
C	86988 µg		
Ac. FoL	8930 µg		
D	0,8 MG		
E	0,2 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1515 MG		
K	1858 MG		
CA	196 MG		
Mg	148 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 X100				Ac. FoI	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	864	45	8	32	28	10	8	2	103	59	28	32	7	803	6594	1147	720	60118	7010	0	0	1206	1841	261	108	7
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
LOMO AL AJILLO	494	31	0	31	22	8	7	1	90	0	0	0	0	67	0	766	200	0	3000	0	0	56	392	6	29	4
HABICHUELAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS	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
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	821	47	12	32	23	0	3	5	143	107	81	21	7	902	20654	579	433	106594	6488	2	0	2432	2246	157	200	11
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
PESCADO 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 GUIADAS	158	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
PLATANOS	174	2	2	0	1	0	0	0	0	42	34	8	5	145	61	120	115	17190	1146	0	0	3	613	14	73	1
MIERCOLES	738	34	14	19	26	3	4	2	363	76	31	33	10	494	8993	420	555	86763	7668	0	0	1267	2130	180	115	8
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
TORTILLA ESPAÑOLA CON 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
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
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	937	28	19	8	53	1	11	6	467	98	75	24	7	734	36981	303	503	68216	3418	1	0	1245	1181	86	73	3
PURÉ DE VERDURAS	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
EMPANADILLAS DE BONITO	527	8	0	8	40	0	3	5	466	35	35	0	0	0	21888	0	260	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA FRESCA	121	2	2	0	11	1	8	1	0	6	4	2	2	96	11270	98	76	17322	458	0	0	54	230	24	21	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
VIERNES	788	29	16	11	22	5	1	1	13	107	104	65	10	745	6321	677	477	73882	6691	0	0	1592	1045	122	87	4
POTAJE DE HOJAS VERDES	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
ESPAGUETTIS A LA GENOVESA	505	23	14	8	15	2	0	1	0	81	81	65	6	143	1855	533	259	38708	5134	0	0	626	515	38	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	
MANZANA GOLDEN	94	1	0	0	1	0	0	0	0	19	19	0	3	150	124	67	71	13275	531	0	0	10	168	10	11	1
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	72	3	0	0	0	0	0	0	0	11	11	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.i x X100				Ac. FoI	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
SEGUNDA SEMANA																										
LUNES	763	72	10	66	16	7	6	3	143	74	53	20	3	913	9727	517	893	73358	12479	0	0	2056	1910	187	124	16
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
ASADO DE TERNERA EN SALSA PROVENZAL	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	253	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
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
MARTES	543	26	10	12	10	0	1	2	4	88	26	62	6	410	8380	367	229	110752	5231	0	0	1342	1236	69	86	3
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	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
PAELLA DE PESCADO	320	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
MANDARINA	56	2	0	0	2	0	0	0	0	18	18	0	0	147	986	102	0	49300	0	0	0	0	0	0	0	0
MIÉRCOLES	1022	28	11	11	66	4	16	6	650	114	78	36	8	659	37262	466	850	60289	3631	0	1	1078	1177	258	82	4
RANCHO CANARIO	256	11	9	0	4	0	1	1	1	41	7	34	7	463	2153	305	172	44428	3184	0	0	981	957	57	64	3
NUGGETS DE AVE	485	11	0	11	42	0	2	4	638	49	49	0	0	0	19310	0	360	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA TROPICAL	179	2	1	0	17	2	12	2	0	7	5	2	1	88	15712	88	55	15861	322	0	0	17	213	20	18	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
JUEVES	1010	30	13	17	59	1	4	7	19	93	58	36	17	977	41511	714	645	98878	8807	0	0	2459	2493	153	168	7
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
HAMBURGUESAS CON TOMATE	325	18	1	17	28	1	0	1	2	6	6	0	1	145	3536	238	245	22192	3312	0	0	1327	433	19	9	2
SALTEADO DE PAPITAS CON 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
PLATANOS	174	2	2	0	1	0	0	0	0	42	34	8	5	145	61	120	115	17190	1146	0	0	3	613	14	73	1
VIERNES	753	27	14	13	15	10	3	1	43	67	60	18	22	681	8044	728	406	100971	5035	0	0	1577	1394	180	109	5
POTAJE DE JUDIAS PINTAS Y ACELGAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	23	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3
PIZZA DE ATÚN Y ACEITUNAS	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
NARANJA	77	1	1	0	0	0	0	0	0	18	18	0	3	152	4698	157	70	73080	418	0	0	2	320	38	20	1
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	72	3	0	0	0	0	0	0	0	11	11	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.i x X100				Ac. FoI	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
TERCERA SEMANA																										
LUNES	903	86	9	71	49	16	14	6	191	86	24	60	4	690	13243	1653	792	47142	8026	4	0	656	954	242	86	8
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
SALTEADO DE CERDO AGRIDULCE	494	45	0	45	31	12	10	2	130	0	0	0	0	97	0	1106	290	0	4335	0	0	82	567	9	42	6
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
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	760	37	15	21	20	0	2	4	102	100	53	58	28	926	16410	756	441	97128	6662	1	0	1025	2939	145	248	10
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	23	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3
LOMITOS DE PESCADO CON MOJO CILANTRO	247	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
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
PLATANOS	174	2	2	0	1	0	0	0	0	42	34	8	5	145	61	120	115	17190	1146	0	0	3	613	14	73	1
MIÉRCOLES	767	23	10	12	34	4	12	3	362	71	36	23	8	892	18212	466	585	106695	5403	0	0	1189	2305	170	126	7
PURÉ DE BUBANGO	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
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 CÉSAR	148	2	1	0	11	1	8	1	0	7	5	2	2	88	10389	83	59	15694	347	0	0	18	206	18	19	1
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	986	82	11	69	64	10	16	14	245	65	38	28	14	959	36963	691	877	89092	26088	0	0	1624	2573	168	161	11
POTAJE DE COLES Y ACELGAS	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
POLLO EN JULIANA	390	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
MENESTRA TRICOLOR	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
MANZANA GOLDEN	94	1	0	0	1	0	0	0	0	19	19	0	3	150	124	67	71	13275	531	0	0	10	168	10	11	1
VIERNES	807	45	30	15	14	5	3	3	31	138	115	88	11	757	7772	670	377	78903	7005	3	0	1234	1445	133	102	4
CREMA DE ZANAHORIAS	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
MACARRONES ESTOFADOS	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	
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	
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	72	3	0	0	0	0	0	0	0	11	11	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.i x X100				Ac. FoI	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
CUARTA SEMANA																										
LUNES	798	40	24	16	27	4	3	2	130	105	25	80	14	463	10132	750	474	72987	5944	0	0	1280	1458	181	100	10
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
JUDÍAS PINTAS COMPUESTAS	289	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
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	884	53	12	40	30	3	5	8	74	82	28	55	13	990	29239	1133	526	172323	5624	7	0	431	2358	131	137	5
PURÉ DE BUBANGO Y CALABAZA	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
ATÚN CON MOJO CANARIO	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 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
NARANJA	77	1	1	0	0	0	0	0	0	18	18	0	3	152	4698	157	70	73080	418	0	0	2	320	38	20	1
MIÉRCOLES	830	34	16	13	18	12	4	1	56	82	50	32	7	327	4791	597	589	40919	4927	0	0	1660	1063	318	70	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 DE JAMÓN Y QUESO	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
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
JUEVES	1240	22	15	7	77	12	13	13	140	104	56	35	16	905	54397	1232	584	81562	6139	0	1	1545	2239	260	183	6
POTAJE CANARIO	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
CROQUETAS DE PESCADO	555	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
ENSALADILLA RUSA	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
PLATANOS	174	2	2	0	1	0	0	0	0	42	34	8	5	145	61	120	115	17190	1146	0	0	3	613	14	73	1
VIERNES	1117	85	10	72	65	10	17	14	255	56	34	20	9	813	37568	653	729	113181	24917	0	0	870	1684	135	118	9
SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS	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
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	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
PANACHÉ	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
MANDARINA	56	2	0	0	2	0	0	0	0	18	18	0	0	147	986	102	0	49300	0	0	0	0	0	0	0	0
LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	72	3	0	0	0	0	0	0	0	11	11	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, 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
CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE TERNERA	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA	PURÉ DE VERDURAS	POTAJE DE HOJAS VERDES
CALABACIN PAPA CONSUMO	CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO APIO RAMA GARRON ZANAHORIA FIDEOS FINOS	CALABAZA ZANAHORIA PAPA CONSUMO LENTEJA DE LANZAROTE	CALABAZA CALABACIN COL PUERROS ZANAHORIA PAPA CONSUMO	ACELGAS COL CALABACIN PAPA CONSUMO
LOMO AL AJILLO	PESCADO ENCEBOLLADO	TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN	EMPANADILLAS DE BONITO	ESPAGUETTIS A LA GENOVESA
LOMO ADOBADO	FILETE FOGONERO VINO BLANCO COCINA CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE TOMATE TRITURADO	CEBOLLA BLANCA PAPA CONSUMO HUEVO CALABACIN	EMPANADILLAS DE BONITO	ESPAGUETI FINO CINTA DE CERDO TOMATE TRITURADO CEBOLLA BLANCA CARNE MOLIDA VINO BLANCO COCINA
HABICHUELAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS	PAPAS GUIADAS	PAVO	ENSALADA FRESCA	QUESO RALLADO
ZANAHORIA BABY JUDIAS VERDES	PAPA CONSUMO	PAVO PECHUGA EMBUTIDO KETCHUP SOBRE	LECHUGA TOMATE ENSALADA ACEITUNA S/H ESPARRAGO TALLO MAIZ DULCE ZANAHORIA ACEITE OLIVA 0.4º	QUESO RALLADO

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE PESCADO

CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO
APIO RAMA
FILETE FOGONERO
ZANAHORIA
FIDEOS FINOS

PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN

ESPINACAS
CALABACIN
PAPA CONSUMO

RANCHO CANARIO

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

CREMA DE CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPA CONSUMO

POTAJE DE JUDIAS PINTAS Y ACELGAS

CALABAZA
PAPA CONSUMO
ALUBIA PINTA
ACELGAS

ASADO DE TERNERA EN SALSAS PROVENZAL

PECETO
CEBOLLA BLANCA
VINO BLANCO COCINA
TOMATE TRITURADO

PAELLA DE PESCADO

ARROZ VAPORIZADO
FILETE FOGONERO
GUISANTE
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA
CEBOLLA BLANCA
VINO BLANCO COCINA
TOMATE TRITURADO

NUGGETS DE AVE

POLLO MUSLO S/H S/P
HARINA
HUEVO
PAN RALLADO

HAMBURGUESAS CON TOMATE

TOMATE TRITURADO
CEBOLLA BLANCA
VINO BLANCO COCINA
PIMIENTO ROJO
ZANAHORIA
BOLA DE LOMO

PIZZA DE ATÚN Y ACEITUNAS

ATUN EN ACEITE
ACEITUNA S/H
QUESO BARRA
TOMATE TRITURADO
BASE DE PIZZA

PAPAS PANADERAS

PAPA CONSUMO
CEBOLLA BLANCA

ENSALADA TROPICAL

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
ZANAHORIA
MAIZ DULCE
PIÑA EN ALMIBAR
ACEITE OLIVA 0.4°

SALTEADO DE PAPITAS CON VERDURAS

PAPA CONSUMO
JUDIAS VERDES
CHAMPIÑÓN LAMINADO
ZANAHORIA BABY

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE POLLO	POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	PURÉ DE BUBANGO	POTAJE DE COLES Y ACELGAS	CREMA DE ZANAHORIAS
PIMIENTO ROJO APIO RAMA ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA FIDEOS FINOS POLLO MUSLO S/H S/P	CALABAZA ALUBIA BLANCA ZANAHORIA PAPA CONSUMO	CALABACIN PAPA CONSUMO	ACELGAS CALABACIN COL PUERROS PAPA CONSUMO	CALABAZA ZANAHORIA PAPA CONSUMO
SALTEADO DE CERDO AGRIDULCE	LOMITOS DE PESCADO CON MOJO DE CILANTRO	TORTILLA DE PAPAS	POLLO EN JULIANA	MACARRONES ESTOFADOS
LOMO CINTA PIMIENTO VERDE AZUCAR COMUN CEBOLLA BLANCA TOMATE FRITO MAIZENA ZANAHORIA	FILETE DE TILAPIA VINO BLANCO COCINA CILANTRO (MANJ)	CEBOLLA BLANCA PAPA CONSUMO HUEVO KETCHUP SOBRE	POLLO MUSLO S/H S/P ZANAHORIA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE PIMENTON DULCE GUISANTE VINO BLANCO COCINA TOMATE TRITURADO	MACARRONES PLUMA TOMATE TRITURADO ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE LOMO CINTA CHORIZO COCINAR PIMENTON DULCE
ARROZ 3 DELICIAS	PAPAS AL VAPOR	ENSALADA CÉSAR	MENESTRA TRICOLOR	QUESO RALLADO
ARROZ VAPORIZADO GUISANTE HUEVO ZANAHORIA	PAPA CONSUMO	LECHUGA TOMATE ENSALADA QUESO BARRA ZANAHORIA MAIZ DULCE COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR	CHAMPIÑON PAPA CONSUMO ZANAHORIA BABY	QUESO RALLADO

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE PUERROS	PURÉ DE CALABAZA Y BUBANGO	POTAJE DE LENTEJAS	POTAJE CANARIO	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS
CALABACIN PUERROS PAPA CONSUMO	CALABAZA CALABACIN PAPA CONSUMO	CALABAZA LENTEJA DE LANZAROTE ZANAHORIA PAPA CONSUMO	CALABAZA CALABACIN CEBOLLA BLANCA ZANAHORIA PIMIENTO ROJO ACELGAS ESPINACAS PAPA CONSUMO	CEBOLLA BLANCA HIERBAHUERTO PIMIENTO ROJO FIDEOS FINOS GARRON ZANAHORIA POLLO MUSLO S/H S/P GARBANZOS LECHOSO
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	ATÚN CON MOJO CANARIO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO	CROQUETAS DE PESCADO	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE ZANAHORIA ALUBIA PINTA PIERNA DE CERDO DESHUESADA VINO BLANCO COCINA BACON AHUMADO CHORIZO COCINAR	ATUN LOMO VINO BLANCO COCINA PIMIENTO ROJO	JAMON YORK QUESO BARRA TOMATE TRITURADO BASE DE PIZZA	FILETE FOGONERO LECHE ENTERA MANTEQUILLA HARINA FLOJA CEBOLLA BLANCA HUEVO PAN RALLADO	POLLO JAMONCITO MUSLO VINO BLANCO COCINA
ARROZ BLANCO	PAPAS ARRUGADAS		ENSALADILLA RUSA	PANACHÉ
ARROZ VAPORIZADO	PAPA ARRUGAR		PAPA CONSUMO ZANAHORIA ACEITUNA S/H ATUN EN ACEITE GUISANTE CONGELADO MAYONESA	PAPA CONSUMO JUDIAS CONGELADAS CHAMPIÑÓN LAMINADO ZANAHORIA BABY CONGELADA

RECOMENDACIÓN CENAS

CENTROS ESCOLARES

del 9 de Enero al 3 de Marzo de 2017



LUNES
09-ENE. -06-FEB.
ENSALADA ALEMANA
PESCADO AZUL (SARDINA, CHICHARRO,...)
FRUTA NATURAL

MARTES
10-ENE. -07-FEB.
PURÉ CASERO
PAELLA MARINERA
YOGUR DE BEBER

MIÉRCOLES
11-ENE. -08-FEB.
CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
VERDURAS
FRUTA NATURAL

JUEVES
12-ENE. -09-FEB.
SOPA DE PESCADO
CARNE ESTOFADA CON VERDURAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
13-ENE. -10-FEB.
ENSALADA MIXTA
PESCADO A LA PLANCHA (LUBINA, DORADA, TILAPIA...)
POSTRE CASERO

LUNES
16-ENE. -13-FEB.
PURÉ DE VERDURAS
PAVO O CORDERO A LA PLANCHA
RUEDAS DE TOMATE
FRUTA NATURAL

MARTES
17-ENE. -14-FEB.
POTAJE DE LEGUMBRES
TORTILLA AL GUSTO
JAMÓN
LÁCTEO

MIÉRCOLES
18-ENE. -15-FEB.
PURÉ VERDE
YALLARINES CON VERDURAS
QUESO FRESCO
FRUTA NATURAL

JUEVES
19-ENE. -16-FEB.
ENSALADA VARIADA
PESCADO A LA PLANCHA (TILAPIA, DORADA, LUBINA...)
POSTRE CASERO

VIERNES
20-ENE. -17-FEB.
CREMA DE BUBANGO
LOMO NATURAL
ZANAHORIAS Y ARROZ BLANCO
YOGUR DE SABORES

LUNES
23-ENE. -20-FEB.
ENSALADA VARIADA
PESCADO REBOZADO
FRUTA NATURAL

MARTES
24-ENE. -21-FEB.
POTAJE DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA
PURÉ DE PAPA
LÁCTEO

MIÉRCOLES
25-ENE. -22-FEB.
SOPA DE PESCADO
FAJITAS DE POLLO
FRUTA NATURAL

JUEVES
26-ENE. -23-FEB.
CREMA DE LEGUMBRES
PESCADO AZUL (ATUN, CABALLA, PETO...)
PIMIENTO VERDE ASADO
NATILLAS

VIERNES
27-ENE. -24-FEB.
ENSALADA CON TOMATE, BERROS Y QUESO FRESCO
HAMBURGUESA CASERA
FRUTA NATURAL

LUNES
30-ENE. -27-FEB.
SOPA DE GALLINA
PECHUGAS DE POLLO
HABICHUELAS
FRUTA NATURAL

MARTES
31-ENE. -28-FEB.
ENSALADA CON FRUTA
CINTA DE COCHINO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
01-FEB. -01-MAR.
PURÉ DE VERDURAS
PESCADO REBOZADO (BACALAO, MERLUZA, FOGONERO...)
MENESTRA
FRUTA NATURAL

JUEVES
02-FEB. -02-MAR.
ENSALADA ILUSTRADA
PASTA CON JAMÓN, TOMATE Y QUESO
YOGUR DE SABORES

VIERNES
03-FEB. -03-MAR.
CREMA DE CALABAZA
PESCADO A LA PLANCHA (AZUL, DE ROCA,...)
TOMATE ALIÑADO
POSTRE CASERO

