

NOVIEMBRE Y  
DICIEMBRE 2016

# 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 NOVIEMBRE-DICIEMBRE  
2016



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>	938 Kcal	35-40%	37,53%
<b>PROTEINAS TOTALES</b>	39 GRAMOS	15-20%	17,84%
PROTEINAS VEGETALES	12 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	27 GRAMOS		
<b>GRASAS TOTALES</b>	36 GRAMOS	25-30%	24,48%
SATURADAS	7 GRAMOS		
MONOINSAT.	9 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	169 MG		
<b>HIDRATOS TOTAL</b>	90 GRAMOS	55-60%	57,68%
AZUCARES SIMPLES	55 GRAMOS		
ALMIDONES	34 GRAMOS		
FIBRA	11 GRAMOS	5,00%	6,26%
<b>H2O</b>	733 GRAMOS		
<b>VITAMINAS</b>			
A	17245 µg		
B1	776 µg		
B12	604 µg		
C	75286 µg		
Ac. FoL	8690 µg		
D	0,4 MG		
E	0,2 MG		
<b>SUSTANCIAS MINERALES</b>			
NA	1497 MG		
K	1713 MG		
CA	194 MG		
MG	141 MG		
FE	8 MG		

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															u.i x X100				Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B2	C								
<b>PRIMERA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>872</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>645</b>	<b>28156</b>	<b>920</b>	<b>292</b>	<b>114214</b>	<b>6068</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1166</b>	<b>1109</b>	<b>96</b>	<b>81</b>	<b>6</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
ALBÓNDIGAS A LA ESPAÑOLA	485	25	1	23	40	0	2	4	11	3	2	0	1	98	15495	635	113	15370	2968	0	0	75	493	18	29	4
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
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
<b>MARTES</b>	<b>773</b>	<b>36</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>82</b>	<b>61</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>685</b>	<b>4977</b>	<b>524</b>	<b>338</b>	<b>45987</b>	<b>4799</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1590</b>	<b>1128</b>	<b>142</b>	<b>75</b>	<b>4</b>
POTAJE CANARIO	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 DE JAMÓN CON CHAMPIÑONES	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
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>MIÉRCOLES</b>	<b>1048</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>131</b>	<b>81</b>	<b>51</b>	<b>16</b>	<b>585</b>	<b>3537</b>	<b>1088</b>	<b>510</b>	<b>106111</b>	<b>8162</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1516</b>	<b>2907</b>	<b>138</b>	<b>216</b>	<b>9</b>
CREMA DE BUBANGO	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
GARBANZAS COMPUESTAS	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	350	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
<b>JUEVES</b>	<b>932</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>57</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>452</b>	<b>88</b>	<b>63</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>776</b>	<b>39107</b>	<b>394</b>	<b>773</b>	<b>71273</b>	<b>3626</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1351</b>	<b>1264</b>	<b>284</b>	<b>81</b>	<b>4</b>
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
PESCADO EMPANADO	522	7	0	7	40	0	3	5	439	33	33	0	0	0	23061	0	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA VERDE	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
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>878</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>91</b>	<b>46</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>813</b>	<b>19036</b>	<b>1167</b>	<b>430</b>	<b>85804</b>	<b>6058</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>978</b>	<b>1419</b>	<b>115</b>	<b>108</b>	<b>9</b>
CREMA DE ARVEJAS	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
LOMO AL HORNO	494	31	0	31	24	8	7	2	91	0	0	0	0	70	2154	768	207	4475	3028	0	0	57	414	12	30	4
MENESTRA	146	1	1	0	16	2	12	1	0	5	4	2	4	116	14116	58	60	7611	390	0	0	4	132	47	12	2
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
<b>LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
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	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES											
															u.i x X100				A	B1	B2	C	Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B2	C												
<b>SEGUNDA SEMANA</b>																														
<b>LUNES</b>	<b>853</b>	<b>57</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>72</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>786</b>	<b>25645</b>	<b>829</b>	<b>606</b>	<b>66045</b>	<b>3946</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>770</b>	<b>894</b>	<b>241</b>	<b>56</b>	<b>3</b>				
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				
ATÚN EN ADOBO	471	42	0	40	27	3	5	7	73	1	1	0	0	110	22382	537	201	15482	84	7	0	2	57	13	3	0				
PAPAS 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				
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>921</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>93</b>	<b>142</b>	<b>48</b>	<b>89</b>	<b>17</b>	<b>464</b>	<b>5781</b>	<b>799</b>	<b>590</b>	<b>90648</b>	<b>8440</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1621</b>	<b>1955</b>	<b>132</b>	<b>163</b>	<b>6</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				
CODITOS CON SALCHICHAS	463	23	10	11	17	2	1	1	80	62	8	49	5	149	1984	469	303	36008	4469	0	0	697	487	43	44	3				
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	23	0	0					
PLATANOS	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				
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>816</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>362</b>	<b>69</b>	<b>35</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>575</b>	<b>26199</b>	<b>471</b>	<b>567</b>	<b>122867</b>	<b>5599</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1047</b>	<b>2391</b>	<b>171</b>	<b>127</b>	<b>7</b>				
PURÉ DE PUERROS	171	5	5	0	2	0	0	0	1	27	6	21	4	183	2171	199	166	44747	2788	0	0	914	949	51	54	2				
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				
TOMATES ALIÑADOS	198	1	1	0	20	3	14	2	0	4	4	0	1	103	18248	77	44	29700	495	0	0	3	284	13	14	1				
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				
<b>JUEVES</b>	<b>690</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>156</b>	<b>90</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>640</b>	<b>8814</b>	<b>565</b>	<b>486</b>	<b>61073</b>	<b>7221</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>805</b>	<b>1383</b>	<b>199</b>	<b>115</b>	<b>10</b>				
POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS	207	8	8	0	3	1	2	1	0	33	6	27	6	505	5931	258	156	43495	2219	0	0	190	948	79	71	3				
PAELLA MEDITERRANEA	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				
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>1110</b>	<b>77</b>	<b>7</b>	<b>69</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>239</b>	<b>62</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>930</b>	<b>20612</b>	<b>590</b>	<b>804</b>	<b>78850</b>	<b>25437</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1449</b>	<b>2225</b>	<b>165</b>	<b>136</b>	<b>10</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				
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO	587	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				
VERDURAS SALTEADAS	253	1	1	0	16	0	2	4	10	5	4	2	4	116	14116	58	60	7611	390	0	0	4	132	47	12	2				
MANZANA ROJA	93	1	0	0	1	0	0	0	0	24	24	0	3	148	123	67	70	13125	525	0	0	10	166	10	11	1				
<b>LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																														
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 100				A	B1	B12	C	Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C												
<b>TERCERA SEMANA</b>																														
<b>LUNES</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				
CINTA DE CERDO EN SALSA RIOJANA	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				
PANACHE DE VERDURAS	247	1	1	0	16	0	2	4	10	5	4	2	4	116	14116	58	60	7611	390	0	0	4	132	47	12	2				
PERA	84	7	7	0	1	0	0	0	0	19	19	0	3	140	0	69	95	6880	258	0	0	7	215	21	15	1				
<b>MARTES</b>																														
CREMA DE HABICHUELAS	181	7	7	0	2	0	0	0	1	22	15	18	19	474	1692	234	161	22619	2610	0	0	917	856	56	65	3				
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	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	23	0	0					
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				
<b>MIÉRCOLES</b>																														
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	170	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	23	4	540	5033	192	131	37847	2897	0	0	1068	802	44	45	2				
VARITAS DE MERLUZA	522	7	0	7	40	0	3	5	439	33	33	0	0	0	23061	0	244	0	0	0	0	0	0	0	0					
ENSALADA DIVERTIDA	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				
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				
<b>JUEVES</b>																														
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				
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				
PAPAS RUSTIDAS	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				
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				
<b>VIERNES</b>																														
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	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				
ARROZ AL HORNO	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				
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 PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																														
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. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
<b>CUARTA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>707</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>145</b>	<b>62</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>956</b>	<b>5847</b>	<b>599</b>	<b>746</b>	<b>125977</b>	<b>14402</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1406</b>	<b>2102</b>	<b>99</b>	<b>137</b>	<b>12</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
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
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
<b>MARTES</b>	<b>1094</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	<b>85</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>749</b>	<b>37298</b>	<b>1221</b>	<b>683</b>	<b>72110</b>	<b>4545</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1251</b>	<b>1401</b>	<b>394</b>	<b>106</b>	<b>5</b>
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
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
ENSALADA MARAVILLA	181	1	1	0	17	2	12	1	0	7	6	2	2	93	15719	86	61	22417	369	0	0	18	216	19	20	1
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>734</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>387</b>	<b>68</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>833</b>	<b>9568</b>	<b>442</b>	<b>573</b>	<b>91079</b>	<b>5239</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1495</b>	<b>2089</b>	<b>216</b>	<b>112</b>	<b>6</b>
POTAJE DE OTOÑO	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
TORTILLA CASERA	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
QUESITOS	101	6	0	6	8	5	2	0	24	1	1	0	0	0	1200	35	38	6	0	0	0	0	45	0	0	
MELOCOTON ALMIBAR	86	0	0	0	0	0	0	0	0	21	21	0	2	132	3978	12	12	1224	459	0	0	4	0	7	0	0
<b>JUEVES</b>	<b>879</b>	<b>84</b>	<b>10</b>	<b>73</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>243</b>	<b>95</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>667</b>	<b>8976</b>	<b>528</b>	<b>765</b>	<b>59042</b>	<b>25981</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1579</b>	<b>1883</b>	<b>99</b>	<b>166</b>	<b>9</b>
SOPA DE PICADILLO	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
ESTOFADO DE POLLO	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
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
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
<b>VIERNES</b>	<b>832</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>169</b>	<b>64</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>593</b>	<b>5384</b>	<b>629</b>	<b>497</b>	<b>27091</b>	<b>4713</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1618</b>	<b>1141</b>	<b>236</b>	<b>100</b>	<b>8</b>
CREMA DE BERROS	181	7	7	0	2	0	0	0	1	22	15	18	19	474	1692	234	161	22619	2610	0	0	917	856	56	65	3
PIZZA DE ATÚN Y ACEITUNAS	498	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
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>LA FRUTA PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
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
<b>SOPA MARINERA</b>	<b>POTAJE CANARIO</b>	<b>CREMA DE BUBANGO</b>	<b>POTAJE DE HORTALIZAS</b>	<b>CREMA DE ARVEJAS</b>
CEBOLLA BLANCA PIMENTON DULCE PIMIENTO ROJO APIO RAMA TOMATE TRITURADO FILETE FOGONERO ZANAHORIA FIDEOS FINOS	CALABAZA CALABACIN CEBOLLA BLANCA PUERROS ZANAHORIA ACELGAS ESPINACAS PAPA CONSUMO	CALABACIN PAPA CONSUMO	CALABAZA CALABACIN ESPINACAS PIMIENTO VERDE PUERROS ZANAHORIA PAPA CONSUMO	GUISANTE CALABACIN PAPA CONSUMO
<b>ALBÓNDIGAS A LA ESPAÑOLA</b>	<b>PIZZA DE JAMÓN CON CHAMPIÑONES</b>	<b>GARBANZAS COMPUESTAS</b>	<b>PESCADO EMPANADO</b>	<b>LOMO AL HORNO</b>
TOMATE TRITURADO CEBOLLA BLANCA VINO BLANCO COCINA PIMIENTO VERDE GUISANTE CONGELADO ZANAHORIA CARNE MOLIDA DE TERNERA	JAMON YORK CHAMPIÑON LAMINADO QUESO BARRA TOMATE TRITURADO BASE DE PIZZA	GARBANZOS LECHOSO PIERNA DE CERDO S/H CHORIZO COCINAR TOMATE TRITURADO CEBOLLA BLANCA VINO BLANCO COCINA ZANAHORIA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE	FILETE DE TILAPIA HUEVO PAN RALLADO HARINA	LOMO ADOBADO
<b>ARROZ BLANCO</b>		<b>PAPAS A CUADROS</b>	<b>ENSALADA VERDE</b>	<b>MENESTRA</b>
ARROZ VAPORIZADO		PAPA CONSUMO	TOMATE ENSALADA LECHUGA PEPINO ZANAHORIA ACEITUNA S/H MAIZ DULCE ESPARRAGO TALLO ACEITE OLIVA 0,4º	ZANAHORIA CHAMPIÑÓN LAMINADO JUDIAS VERDES GUISANTES

# INGREDIENTES 2ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA DE POLLO</b>	<b>POTAJE DE LENTEJAS</b>	<b>PURÉ DE PUERROS</b>	<b>POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS</b>	<b>CREMA DE CALABAZA</b>
PIMENTON DULCE PIMIENTO ROJO APIO RAMA ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA FIDEOS FINOS POLLO MUSLO S/H S/P	CALABAZA LENTEJA DE LANZAROTE ZANAHORIA PAPA CONSUMO	CALABACIN PUERROS PAPA CONSUMO	ESPINACAS TOMATE TRITURADO GARBANZOS LECHOSO ZANAHORIA PAPA CONSUMO	CALABAZA ZANAHORIA PAPA CONSUMO
<b>ATÚN EN ADOBO</b>	<b>CODITOS CON SALCHICHAS</b>	<b>TORTILLA DE PAPAS</b>	<b>PAELLA MEDITERRANEA</b>	<b>JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO</b>
ATUN LOMO PIMENTON DULCE PIMIENTO ROJO VINO BLANCO COCINA	CODITO TIBURON N.5 SALCHICHA FRANK. TOMATE TRITURADO ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE VINO BLANCO COCINA	CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE PAPA CONSUMO HUEVO ACEITE OLIVA 0.47 KETCHUP SOBRE	ARROZ VAPORIZADO POLLO MUSLO S/H S/P GUISANTE CONGELADO PIERNA DE CERDO DESHUESADA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE JUDIAS CONGELADAS CEBOLLA BLANCA VINO BLANCO COCINA TOMATE TRITURADO COLORANTE ALIMENTARIO	POLLO JAMONCITO MUSLO VINO BLANCO COCINA
<b>PAPAS GUIADAS</b>	<b>QUESO RALLADO</b>	<b>TOMATES ALIÑADOS</b>		<b>VERDURAS SALTEADAS</b>
PAPA CONSUMO	QUESO RALLADO	TOMATE ENSALADA ACEITE OLIVA 0,4º		PAPA CONSUMO GUISANTE CONGELADO ZANAHORIA BABY JUDIAS VERDES

# INGREDIENTES 3ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS</b>	<b>CREMA DE HABICHUELAS</b>	<b>POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES</b>	<b>PURÉ DE VERDURAS</b>	<b>POTAJE DE JUDIAS PINTAS</b>
CEBOLLA BLANCA PIMENTON DULCE PIMIENTO ROJO APIO RAMA GARRON ZANAHORIA ESTRELLITAS	JUDIAS VERDES PAPA CONSUMO CALABACIN CALABAZA CEBOLLA BLANCA	ACELGAS CALABACIN COL ESPINACAS PUERROS ZANAHORIA PAPA CONSUMO	CALABAZA CALABACIN COL PUERROS ZANAHORIA PAPA CONSUMO	ALUBIA PINTA FIDEOS GRUESOS PIMENTON DULCE PIMIENTO ROJO TOMATE TRITURADO VINO BLANCO COCINA PAPA CONSUMO
<b>CINTA DE CERDO EN SALSA RIOJANA</b>	<b>ESPAGUETTIS A LA BOLONESA</b>	<b>VARITAS DE MERLUZA</b>	<b>HAMBURGUESAS CON TOMATE</b>	<b>ARROZ AL HORNO</b>
LOMO CINTA TOMATE TRITURADO CEBOLLA BLANCA VINO BLANCO COCINA PIMIENTO ROJO ZANAHORIA	ESPAGUETI FINO BOLA DE LOMO TOMATE TRITURADO ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE VINO BLANCO COCINA	VARITAS DE MERLUZA	CARNE MOLIDA DE TERNERA TOMATE TRITURADO CEBOLLA BLANCA VINO BLANCO COCINA PIMIENTO ROJO ZANAHORIA	ARROZ VAPORIZADO JUDIAS CONGELADAS FILETE FOGONERO PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE CEBOLLA BLANCA VINO BLANCO COCINA TOMATE TRITURADO PIMENTON DULCE COLORANTE ALIMENTARIO
<b>PANACHE DE VERDURAS</b>	<b>QUESO RALLADO</b>	<b>ENSALADA DIVERTIDA</b>	<b>PAPAS RUSTIDAS</b>	
PAPA CONSUMO JUDIAS VERDES CHAMPIÑON LAMINADO ZANAHORIA BABY ACEITE OLIVA 0,4º	QUESO RALLADO	TOMATE ENSALADA LECHUGA PIÑA EN ALMIBAR ZANAHORIA ACEITUNA S/H REMOLACHA LATA MAIZ DULCE ACEITE OLIVA 0,4º	PAPA CONSUMO	

# INGREDIENTES 4ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS</b>	<b>RANCHO CANARIO</b>	<b>POTAJE DE OTOÑO</b>	<b>SOPA DE PICADILLO</b>	<b>CREMA DE BERROS</b>
ACELGAS ESPINACAS CALABACIN PAPA CONSUMO	GARBANZOS LECHOSO FIDEOS GRUESOS PIMENTON DULCE PIMIENTO ROJO TOMATE TRITURADO VINO BLANCO COCINA PAPA CONSUMO	CALABAZA CALABACIN CEBOLLA BLANCA PUERROS ZANAHORIA ACELGAS ESPINACAS PAPA CONSUMO COL	CEBOLLA BLANCA PIMENTON DULCE PIMIENTO ROJO APIO RAMA BOLA DE LOMO POLLO MUSLO S/H S/P ZANAHORIA ESTRELLITAS	CALABACIN ESPINACAS BERROS (MANOJO) PAPA CONSUMO
<b>CARNE CON PAPAS</b>	<b>CROQUETAS DE PESCADO</b>	<b>TORTILLA CASERA</b>	<b>ESTOFADO DE POLLO</b>	<b>PIZZA DE ATÚN Y ACEITUNAS</b>
BOLA DE LOMO ZANAHORIA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE CEBOLLA BLANCA PIMENTON DULCE VINO BLANCO COCINA TOMATE TRITURADO PAPA CONSUMO	FILETE FOGONERO LECHE ENTERA MANTEQUILLA HARINA CEBOLLA ROJA HUEVO PAN RALLADO	CEBOLLA BLANCA QUESO BARRA JAMON YORK PAPA CONSUMO HUEVO ACEITE OLIVA 0.47 KETCHUP SOBRE	POLLO MUSLO S/H S/P ZANAHORIA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE CEBOLLA BLANCA GUISANTE CONGELADO VINO BLANCO COCINA TOMATE TRITURADO	ATUN MIGAS ACEITE ACEITUNA S/H QUESO BARRA TOMATE TRITURADO BASE DE PIZA
	<b>ENSALADA MARAVILLA</b>	<b>QUESITOS</b>	<b>ARROZ BLANCO</b>	
	LECHUGA TOMATE ENSALADA ACEITUNA S/H PIÑA EN ALMIBAR JAMON YORK 11X11 MELOCOTON ALMIBAR REMOLACHA LATA ACEITE OLIVA 0,4º VINAGRE BLANCO	QUESO PORCIONES	ARROZ VAPORIZADO	



# RECOMENDACIÓN CENAS

## CENTROS ESCOLARES

del 7 de Noviembre al 23 de Diciembre de 2016



LUNES
5 SEPT. - 3 OCT. - 31 OCT
ENSALADA CON TOMATE Y QUESO BLANCO
CALAMARESA A LA ROMANA
LÁCTEO

MARTES
6 SEPT. - 4 OCT - 1 NOV
CREMA DE ZANAHORIA
HUEVOS AL PLATO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
7 SEPT. - 5 OCT. - 2 NOV.
SOPA DE PESCADO CON ARROZ
PECHUGA DE PAVO
ZANAHORIAS BABY
YOGUR

JUEVES
8 SEPT. - 6 OCT - 3 NOV.
CREMA DE LEGUMBRES
FILO EN SU JUGO
HABICHUELAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
9 SEPT. - 7 OCT. - 4 NOV.
SOPA DE CARNE
PESCADO AZUL (ATÚN, EMPERADOR...)
TOMATE EN RUEDAS
POSTRE CASERO

LUNES
12 SEPT. - 10 OCT
PURÉ DE ACELGAS
BISTEC DE TERNERA
ENSALADA
FRUTA NATURAL

MARTES
13 SEPT. - 11 OCT
ENSALADA O ENSALADILLA
PESCADO GUISADO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
14 SEPT. - 12 OCT
CREMA DE VERDURAS
PASTA AL GUSTO
QUESO RALLADO
FRUTA NATURAL

JUEVES
15 SEPT. - 13 OCT
SOPA DE PESCADO CON ARROZ
LOMO NATURAL
PIMIENTOS ASADOS
FRUTA NATURAL

VIERNES
16 SEPT. - 14 OCT
ENSALADA TROPICAL
PESCADO A LA PLANCHA
POSTRE CASERO

LUNES
19 SEPT. - 17 OCT
POTAJE CASERO
PIZZA AL GUSTO
YOGUR

MARTES
20 SEPT. - 18 OCT
ENSALADA CANARIA
PESCADO AZUL A LA PLANCHA (SARDINAS,
POSTRE CASERO

MIÉRCOLES
21 SEPT. - 19 OCT
SOPA DE GALLINA
PECHUGA DE PAVO
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA NATURAL

JUEVES
22 SEPT. - 20 OCT
CALDO DE HUEVO
PESCADO A LA PLANCHA
ENSALADA
LÁCTEO

VIERNES
23 SEPT. - 21 OCT
CREMA DE CALABAZA
TERNERA EN SU JUGO
VERDURAS
FRUTA NATURAL

LUNES
26 SEPT. - 24 OCT
ENSALADA COMPLETA
PESCADO DE ROCA A LA PLANCHA
YOGUR

MARTES
27 SEPT. - 25 OCT
CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
28 SEPT. - 26 OCT
SOPA DE TERNERA
BISTEC DE RES
ZANAHORIAS Y HABICHUELAS
GELATINA

JUEVES
29 SEPT. - 27 OCT
ENSALADILLA
PESCADO REBOZADO (MERLUZA, BACALAO...)
RUEDAS DE TOMATE
POSTRE CASERO

VIERNES
30 SEPT. - 28 OCT
POTAJE DE LEGUMBRES
LOMO ADOBADO CON TOMATE
PAPAS FRITAS
FRUTA NATURAL

