

ENERO-FEBRERO  
2018

## 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 2018



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>	906 Kcal	35-40%	36,26%
<b>PROTEINAS TOTALES</b>	36 GRAMOS	15-20%	20,23%
PROTEINAS VEGETALES	13 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	23 GRAMOS		
<b>GRASAS TOTALES</b>	35 GRAMOS	25-30%	19,49%
SATURADAS	6 GRAMOS		
MONOINSAT.	8 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	180 MG		
<b>HIDRATOS TOTAL</b>	98 GRAMOS	55-60%	54,31%
AZUCARES SIMPLES	63 GRAMOS		
ALMIDONES	41 GRAMOS		
FIBRA	11 GRAMOS	5,00%	5,97%
<b>H2O</b>	741 GRAMOS		
<b>VITAMINAS</b>			
A	19256 µg		
B1	772 µg		
B12	606 µg		
C	83204 µg		
Ac. FoL	7869 µg		
D	0,6 MG		
E	0,2 MG		
<b>SUSTANCIAS MINERALES</b>			
NA	1386 MG		
K	1752 MG		
CA	202 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 X100				Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
<b>PRIMERA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>878</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>874</b>	<b>36999</b>	<b>896</b>	<b>350</b>	<b>66704</b>	<b>6638</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1015</b>	<b>1553</b>	<b>128</b>	<b>93</b>	<b>8</b>
POTAJE DE DE INVIERNO	169	5	5	0	2	0	0	0	1	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
ALBÓNDIGAS EN SALSA CASERA	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
SALTEADO DE VERDURAS	139	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
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>MARTES</b>	<b>753</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>242</b>	<b>81</b>	<b>26</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>914</b>	<b>22451</b>	<b>677</b>	<b>481</b>	<b>98116</b>	<b>6117</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1106</b>	<b>2514</b>	<b>229</b>	<b>179</b>	<b>13</b>
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
PESCADO GUISADO CON MOJO	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
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
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>MIÉRCOLES</b>	<b>875</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>116</b>	<b>43</b>	<b>73</b>	<b>13</b>	<b>714</b>	<b>6750</b>	<b>623</b>	<b>438</b>	<b>77263</b>	<b>8242</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>765</b>	<b>1911</b>	<b>118</b>	<b>176</b>	<b>6</b>
POTAJE DE GARBANZOS Y ACELGAS	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
ARROZ AMARILLO	495	17	5	11	3	3	1	0	31	42	3	39	2	65	758	245	168	16579	4877	0	0	573	349	25	32	2
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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>829</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>125</b>	<b>104</b>	<b>87</b>	<b>10</b>	<b>435</b>	<b>4587</b>	<b>814</b>	<b>696</b>	<b>83928</b>	<b>8001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1621</b>	<b>1407</b>	<b>287</b>	<b>100</b>	<b>4</b>
PURÉ DE PUERROS Y CALABACÍN	171	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 AL ESTILO DE LA ABUELA	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	0	23	0	0
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
<b>VIERNES</b>	<b>933</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>478</b>	<b>82</b>	<b>65</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>630</b>	<b>41577</b>	<b>266</b>	<b>511</b>	<b>60185</b>	<b>3718</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1105</b>	<b>618</b>	<b>62</b>	<b>48</b>	<b>3</b>
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
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 CARIBEÑA	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
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
<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	B2	C								
<b>SEGUNDA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>767</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>129</b>	<b>61</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>852</b>	<b>21350</b>	<b>503</b>	<b>740</b>	<b>76350</b>	<b>12316</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1507</b>	<b>1849</b>	<b>105</b>	<b>118</b>	<b>10</b>
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
ESCALOPINES DE TERNERA A LA JARDINERA	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 A LO POBRE	253	2	2	0	18	0	2	4	11	17	1	16	2	86	14807	110	50	17600	1320	0	0	7	473	11	29	1
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>	<b>852</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>69</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>140</b>	<b>84</b>	<b>60</b>	<b>35</b>	<b>22</b>	<b>750</b>	<b>37088</b>	<b>1229</b>	<b>682</b>	<b>48837</b>	<b>4439</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1181</b>	<b>1281</b>	<b>398</b>	<b>114</b>	<b>5</b>
PURÉ DE LEGUMBRES	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
CROQUETAS DE ABADENO	398	8	3	5	46	12	9	6	129	20	5	0	1	87	19346	763	190	5341	572	0	0	165	204	143	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
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>702</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>102</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>534</b>	<b>3395</b>	<b>782</b>	<b>405</b>	<b>89375</b>	<b>6357</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1237</b>	<b>1880</b>	<b>88</b>	<b>143</b>	<b>6</b>
CREMA DE ESPINACAS	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
MATRIMONIO DE JUDIAS PINTAS Y ARROZ	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
	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
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>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 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 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
	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
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>VIERNES</b>	<b>955</b>	<b>32</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>297</b>	<b>77</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>846</b>	<b>27040</b>	<b>715</b>	<b>587</b>	<b>162182</b>	<b>5614</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1256</b>	<b>2562</b>	<b>210</b>	<b>147</b>	<b>8</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
QUICHE LORRAINE	464	19	3	15	32	7	6	2	296	15	3	0	0	128	1941	176	301	14974	1518	0	0	270	1002	102	49	3
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	158	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
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>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	Proteínas Totales	Proteínas Vegetales	Proteínas Animales	Grasas Totales	Saturadas	Monoinsat	Polinsat	Colesterol	Hidratos Total	Azúcares Simples	Almidones	Fibra	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															u.i x 100											
<b>TERCERA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>1045</b>	<b>86</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>39</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>240</b>	<b>84</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	<b>11</b>	<b>945</b>	<b>4923</b>	<b>778</b>	<b>1049</b>	<b>103646</b>	<b>27299</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1779</b>	<b>2927</b>	<b>312</b>	<b>175</b>	<b>10</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
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	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
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
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>648</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>11</b>	<b>367</b>	<b>7872</b>	<b>449</b>	<b>334</b>	<b>55250</b>	<b>8160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1499</b>	<b>1205</b>	<b>84</b>	<b>78</b>	<b>5</b>
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
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
	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
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>MIÉRCOLES</b>	<b>1074</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>639</b>	<b>124</b>	<b>94</b>	<b>31</b>	<b>11</b>	<b>770</b>	<b>34051</b>	<b>410</b>	<b>715</b>	<b>77012</b>	<b>4426</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>989</b>	<b>1770</b>	<b>94</b>	<b>145</b>	<b>4</b>
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
SAN JACOBOS	611	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 NICOISSE	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
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>903</b>	<b>58</b>	<b>7</b>	<b>54</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>51</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>716</b>	<b>32609</b>	<b>879</b>	<b>605</b>	<b>64540</b>	<b>3693</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>406</b>	<b>848</b>	<b>174</b>	<b>70</b>	<b>9</b>
SOPA CASERA DE FIDEOS	122	7	3	3	3	0	1	0	9	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
VERDURAS HORNEADAS	230	3	3	0	1	0	0	0	1	16	4	12	3	116	3912	129	76	17006	1241	0	0	153	457	29	30	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>VIERNES</b>	<b>759</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>76</b>	<b>53</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>769</b>	<b>7240</b>	<b>658</b>	<b>364</b>	<b>106723</b>	<b>5020</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1875</b>	<b>1227</b>	<b>164</b>	<b>84</b>	<b>4</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
PIZZA A LA ESPAÑOLA	515	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
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	MONOINSAT	POLIINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															A	B1	B2	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>CUARTA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>834</b>	<b>53</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>131</b>	<b>53</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>897</b>	<b>20531</b>	<b>1460</b>	<b>509</b>	<b>99057</b>	<b>7793</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1027</b>	<b>1647</b>	<b>119</b>	<b>104</b>	<b>10</b>
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
CINTA DE LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	454	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
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>MARTES</b>	<b>827</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>453</b>	<b>90</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>782</b>	<b>43562</b>	<b>387</b>	<b>779</b>	<b>76367</b>	<b>3546</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1320</b>	<b>1251</b>	<b>293</b>	<b>80</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
CHURROS DE PESCADO	375	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 DE COLORES	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 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>858</b>	<b>35</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>148</b>	<b>119</b>	<b>94</b>	<b>15</b>	<b>453</b>	<b>4121</b>	<b>789</b>	<b>497</b>	<b>99699</b>	<b>7776</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1207</b>	<b>2023</b>	<b>136</b>	<b>172</b>	<b>5</b>
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
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	
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>695</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>373</b>	<b>57</b>	<b>37</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>761</b>	<b>3668</b>	<b>509</b>	<b>794</b>	<b>71615</b>	<b>7072</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1155</b>	<b>2131</b>	<b>348</b>	<b>131</b>	<b>8</b>
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS	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
TORTILLA DE PAPAS	361	16	4	12	20	3	4	2	361	17	4	0	1	158	1801	182	345	47196	1857	0	0	125	1158	100	59	4
PAVO	50	7	0	7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	16	24	0	2450	0	0	33	92	10	7	1
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>723</b>	<b>51</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>142</b>	<b>83</b>	<b>64</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>897</b>	<b>20321</b>	<b>528</b>	<b>377</b>	<b>101237</b>	<b>4963</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1547</b>	<b>1805</b>	<b>163</b>	<b>143</b>	<b>10</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
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
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>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) n° 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

## POTAJE DE DE INVIERNO

CALABAZA  
CALABACIN  
COL  
PUERROS  
ZANAHORIA  
PAPA CONSUMO  
ACELGAS  
ESPINACAS

## CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

CALABAZA  
ZANAHORIA  
PAPA CONSUMO  
ZANAHORIA  
PAPA CONSUMO

## POTAJE DE GARBANZOS Y ACELGAS

ACELGAS  
TOMATE TRITURADO  
GARBANZOS LECHOSO

## PURÉ DE PUERROS Y CALABACÍN

CALABACIN  
PUERROS  
PAPA CONSUMO

## SOPA DE TERNERA

CEBOLLA BLANCA  
PIMENTON DULCE  
PIMIENTO ROJO  
**APIO**  
GARRÓN DE TERNERA  
ZANAHORIA  
**FIDEOS FINOS**

## ALBÓNDIGAS EN SALSA CASERA

TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA BLANCA  
**VINO BLANCO COCINA**  
PIMIENTO VERDE  
ZANAHORIA  
BOLA DE TERNERA  
POLLO MUSLO S/H S/P

## PESCADO GUISADO CON MOJO

**FILETE FOGONERO**  
**VINO BLANCO COCINA**  
**VINAGRE BLANCO**  
CILANTRO (MANJ)

## ARROZ AMARILLO

ARROZ VAPORIZADO  
POLLO MUSLO S/H S/P  
GUISANTE CONGELADO  
**JAMON YORK**  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
ZANAHORIA  
CEBOLLA BLANCA  
**VINO BLANCO COCINA**  
TOMATE TRITURADO

## TALLARINES AL ESTILO DE LA ABUELA

**TALLARINES**  
TOMATE TRITURADO  
ZANAHORIA  
CEBOLLA BLANCA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
LOMO CINTA  
**CHORIZO COCINAR**  
**VINO BLANCO COCINA**

## EMPANADILLAS DE BONITO

**EMPANADILLAS DE BONITO**

## SALTEADO DE VERDURAS

PAPA CONSUMO  
CHAMPIÑÓN  
ZANAHORIA BABY  
JUDIAS VERDES

## PAPAS AL VAPOR

PAPA CONSUMO

## QUESO RALLADO

**QUESO RALLADO**

## ENSALADA CARIBEÑA

TOMATE ENSALADA  
LECHUGA  
PIÑA EN ALMIBAR  
ZANAHORIA  
MELOCOTON ALMIBAR  
COL  
MAIZ DULCE  
ACEITE OLIVA 0.4º  
**VINAGRE BLANCO**

# INGREDIENTES 2ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## SOPA DE PESCADO

CEBOLLA BLANCA  
PIMENTON DULCE  
PIMIENTO ROJO  
APIO RAMA  
**FILETE MERLUZA**  
ZANAHORIA  
**FIDEOS FINOS**

## PURÉ DE LEGUMBRES

ALUBIA BLANCA  
PAPA CONSUMO  
CALABACIN  
CALABAZA  
JUDIAS VERDES  
GUISANTES  
TOMATE SALSA  
CEBOLLA BLANCA

## CREMA DE ESPINACAS

ESPINACAS  
CALABACIN  
PAPA CONSUMO

## POTAJE CASERO

CALABAZA  
CALABACIN  
CEBOLLA BLANCA  
PUERROS  
ZANAHORIA  
ACELGAS  
ESPINACAS  
PAPA CONSUMO

## RANCHO CANARIO

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

## ESCALOPINES DE TERNERA A LA JARDINERA

PECETO  
ZANAHORIA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
CEBOLLA BLANCA  
GUISANTES  
**VINO BLANCO COCINA**  
TOMATE TRITURADO  
JUDIASVERDES

## CROQUETAS DE ABADEJO

**FILETE DE ABADEJO ALASKA**  
**LECHE ENTERA**  
**MANTEQUILLA**  
**HARINA**  
CEBOLLA BLANCA  
**HUEVO**  
**PAN RALLADO**

## MATRIMONIO DE JUDIAS PINTAS Y ARROZ

CEBOLLA BLANCA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
ZANAHORIA  
ALUBIA PINTA  
PIERNA DE CERDO DESHUESADA  
**VINO BLANCO COCINA**  
PIMENTON DULCE  
ARROZ VAPORIZADO

## PIZZA MARINERA

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

## QUICHE LORRAINE

CEBOLLA BLANCA  
**BACON AHUMADO**  
PUERROS  
PAPA CONSUMO  
**HUEVO**  
**NATA LIQUIDA**  
**QUESO BARRA**

## PAPAS A LO POBRE

PAPA CONSUMO  
PEREJIL

## ENSALADA DE PASTA

**ESPIRALES-LAZO TRICOLOR**  
ACEITUNA S/H  
MAIZ DULCE  
**PAVO PECHUGA EMBUTIDO**  
ACEITE OLIVA 0.4º  
**VINAGRE BLANCO**

## ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA

TOMATE ENSALADA  
ZANAHORIA  
ACEITE OLIVA 0.4º

# INGREDIENTES 3ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## PURÉ DE VERDURAS

CALABAZA  
CALABACIN  
COL  
PUERROS  
ZANAHORIA  
PAPA CONSUMO

## POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA

CALABAZA  
LENTEJA DE LANZAROTE  
ZANAHORIA  
PAPA CONSUMO

## POTAJE DE COLES Y ACELGAS

ACELGAS  
CALABACIN  
COL  
PUERROS  
PAPA CONSUMO

## SOPA CASERA DE FIDEOS

PIMENTON DULCE  
PIMIENTO ROJO  
APIO RAMA  
ZANAHORIA  
GARRÓN DE TERNERA  
CEBOLLA BLANCA  
HIERBAHUERTO  
**FIDEOS FINOS**  
POLLO MUSLO S/H S/P

## CREMA CANARIA

CALABACIN  
CALABAZA  
ZANAHORIA  
PIMIENTO VERDE  
PIMIENTO ROJO  
PUERROS  
ACELGAS  
COL  
PAPA CONSUMO

## JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO

POLLO JAMONCITO MUSLO  
**VINO BLANCO COCINA**  
**VINAGRE BLANCO**  
PIMENTON DULCE  
PIMIENTO MORRON

## PAELLA MEDITERRANEA

ARROZ VAPORIZADO  
POLLO MUSLO S/H S/P  
GUISANTES  
PIERNA DE CERDO DESHUESADA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
JUDIAS VERDES  
CEBOLLA BLANCA  
**VINO BLANCO COCINA**  
TOMATE TRITURADO  
PIMENTON DULCE

## SAN JACOBOS

**SAN JACOBOS**

## ATÚN EN ADOBO

**ATUN LOMO**  
PIMENTON DULCE  
**VINO BLANCO COCINA**  
CEBOLLA BLANCA  
PIMIENTO ROJO

## PIZZA A LA ESPAÑOLA

**JAMON YORK**  
**CHORIZO COCINAR**  
**QUESO BARRA**  
TOMATE TRITURADO  
**BASE DE PIZZA**

## PAPAS ARRUGADAS

PAPA ARRUGAR

## ENSALADA NICOISSE

LECHUGA  
TOMATE ENSALADA  
ACEITUNA NEGRA S/H  
ACEITE OLIVA 0.4º  
**VINAGRE BLANCO**  
PEPINO  
MAIZ DULCE  
ZANAHORIA

## VERDURAS HORNEADAS

CHAMPIÑÓN  
PIMIENTO MORRON  
ZANAHORIA BABY  
ACEITE OLIVA 0.4º  
PAPA CONSUMO

# INGREDIENTES 4ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PURÉ DE CALABAZA</b>	<b>POTAJE DE HORTALIZAS</b>	<b>CREMA VERDE</b>	<b>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS</b>	<b>SOPA DE POLLO</b>
CALABAZA ZANAHORIA PAPA CONSUMO	CALABAZA CALABACIN ESPINACAS PIMIENTO VERDE PUERROS ZANAHORIA PAPA CONSUMO	ACELGAS COL CALABACIN PAPA CONSUMO	CALABAZA ALUBIA BLANCA ESPINACAS PAPA CONSUMO CEBOLLA BLANCA PUERROS PIMIENTO VERDE TOMATE TRITURADO PIMIENTO ROJO ZANAHORIA	PIMIENTO ROJO <b>APIO</b> ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA <b>FIDEOS FINOS</b> POLLO MUSLO S/H S/P
<b>CINTA DE LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES</b>	<b>CHURROS DE PESCADO</b>	<b>ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA</b>	<b>TORTILLA DE PAPAS</b>	<b>PESCADO ENCEBOLLADO</b>
LOMO CINTA ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA PUERROS TOMATE TRITURADO <b>BRANDY COCINA</b> CHAMPIÑÓN	<b>FILETE FOGONERO</b> <b>HARINA</b> <b>HUEVO</b> <b>PAN RALLADO</b>	<b>ESPAGUETI FINO</b> CARNE MOLIDA DE TERNERA TOMATE TRITURADO ZANAHORIA CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE PIMENTON DULCE	CEBOLLA BLANCA PAPA CONSUMO <b>HUEVO</b>	<b>FILETE FOGONERO</b> <b>VINO BLANCO COCINA</b> <b>VINAGRE BLANCO</b> CEBOLLA BLANCA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE PIMENTON DULCE TOMATE TRITURADO
<b>MENESTRA</b>	<b>ENSALADA DE COLORES</b>	<b>QUESO RALLADO</b>	<b>PAVO</b>	<b>PAPAS GUISADAS</b>
MENESTRA DE VERDURAS	LECHUGA TOMATE ENSALADA ACEITUNA S/H ZANAHORIA MAIZ DULCE COL MORADA REMOLACHA COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR ACEITE OLIVA 0.4º <b>VINAGRE BLANCO</b>	<b>QUESO RALLADO</b>	PAVO PECHUGA EMBUTIDO	PAPA CONSUMO

## ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

	ALTRAMUCES	APIO	CACAHUETES	CRUSTÁCEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEÍNAS DE LA LECHE	SESAMO	SOJA	SULFITOS
<b>ACEITES, SALSAS Y ESPECIAS</b>																
ACEITE GIRASOL																MIEL
ACEITE OLIVA 0.47																MOSTAZA
ACEITE DE SEMILLAS																OREGANO
AZUCAR COMUN																PIMENTON DULCE
AZUCAR ESTUCHADA																PIMIENTA NEGRA MOLIDA
CALDO DE CARNE																SAL FINA
CALDO DE PESCADO																SAL GRUESA
CALDO DE POLLO																SALSA DE SOJA
COLORANTE ALIMENTARIO																KETCHUP SOBRE
MAYONESA																ALMENDRA GRANO
<b>BEBIDAS Y VINAGRES</b>																
VINO BLANCO COCINA																VINO TINTO COCINA
<b>LEGUMBRES</b>																
ALUBIA BLANCA																ALUBIA PINTA
LENTEJA DE LANZAROTE																GARBANZOS LECHOSO
<b>ARROCES Y PASTAS</b>																
ARROZ																FIDEOS GRUESOS
CODITO TIBURON N.5																FIDEOS FINOS
ESPAQUETI FINO																LASAÑA
ESPIRALES-LAZO TRICOLOR																MACARRONES PLUMA
ESTRELLITAS																TALLARINES
<b>HARINAS</b>																
GOFIO																PAN RALLADO
REBOZADOR																PAN RALLADO ESPECIAL
HARINA																PAN RALLADO CELIACOS
<b>CONSERVAS</b>																
ACEITUNA S/H																REMOLACHA LATA
ACEITUNA NEGRA S/H																PIMIENTO MORRON
ATUN MIGAS ACEITE																PIÑA EN ALMIBAR
CHAMPIÑON LAMINADO																SARDINA CONSERVA
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR																TOMATE ENTERO KG
ESPARRAGO TALLO																TOMATE FRITO KG.
MELOCOTON ALMIBAR 3KG																TOMATE TRITURADO
<b>VERDURAS FRESCAS</b>																
APIO BLANCO																APIO RAMA
BETERRADA COCIDA																VERDURAS CONGELADAS
<b>CARNES</b>																
ALBONDIGAS																PAVO PECHUGA
BOLA DE LOMO																PECETO
CARNE MOLIDA																PIERNA DE CERDO DESHUESADA
CHULETA CERDO																POLLO JAMONCITO
COSTILLA CERDO SALADA																POLLO MUSLO S/H/S/P
GALLINA																POLLO PECHUGA
GARRON																SALCHICHA FRANK.
HAMBURGUESAS																SALCHICHA FRESCA
HAMBURG. DE POLLO																SAN JACOBOS
LOMO ADOBADO																SAN JACOBOS AVE
LOMO CINTA																
<b>EM BUTIDOS</b>																
BACON AHUMADO																SALAMI
CHORIZO COCINAR																CHOPPED PORK
PAVO PECHUGA EMB																CHORIZO EXTRA
JAMON YORK																SALCHICHON
<b>PESCADOS</b>																
GAMBAS																FOGONERO
MEJILLON																TILAPIA
TUBO DE CALAMAR																MERLUZA
ATUN LOMO																EMPANADILLAS DEBONITO
CALAMAR ROMANA																VARITAS DE MERLUZA
<b>HUEVOS Y LACTEOS</b>																
QUESO PORCIONES																MARGARINA
HUEVO																NATA LIQUIDA
LECHE ENTERA																QUESO BARRA
MANTEQUILLA																QUESO RALLADO
<b>PRODUCTOS ESPECIALES</b>																
FIDEOS S/HUEVO																FIDEOS CELIACOS
PAN RALLADO CELIACOS																MACARRONES CELIACOS
HARINA CELIACOS																BASE DE PIZZA
PIZZA SIN GLUTEN																PIZZA SIN GLUTEN
MACARRONES S/HUEVO																PAN MOLDE CELIACOS
"LECHE DE SOJA"																

# RECOMENDACIÓN CENAS

## CENTROS ESCOLARES

Del 8 de Enero al 4 de Marzo de 2018



LUNES
08-ENE. -05-FEB.
ENSALADA AL GUSTO
PESCADO AL HORNO (ABADE, SAMA, PERCA,...)
CON REFRITO DE AJOS
FRUTA NATURAL

MARTES
09-ENE. -06-FEB.
CREMA DE LEGUMBRE
LASAÑA
LÁCTEO

MIÉRCOLES
10-ENE. -07-FEB.
SOPA DE PESCADO
ESTOFADO DE PAVO
PAPAS A CUADROS
FRUTA NATURAL

JUEVES
11-ENE. -08-FEB.
ENSALADA CAMPERA (PAPAS, PIMIENTO, ACEITUNAS, HUEVO, ATÚN...)
HUEVOS AL GUSTO
LÁCTEO

VIERNES
12-ENE. -09-FEB.
CREMA VERDE
BISTEC DE RES
TOMATE EN RUEDAS
FRUTA NATURAL

LUNES
15-ENE. -12-FEB.
ENSALADA CANARIA CON DADITOS DE QUESO BLANCO
PESCADO AZUL (SARDINA, CHICHARRO,...)
LÁCTEO

MARTES
16-ENE. -13-FEB.
CREMA DE BUBANGO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
17-ENE. -14-FEB.
ENSALADA PARAGUAYA
PESCADO AL HORNO (SALMÓN, BURRO, SAMA...)
LÁCTEO

JUEVES
18-ENE. -15-FEB.
SOPA DE GALLINA
CHULETA DE CERDO
PIMIENTOS VERDES Y ROJOS
FRUTA NATURAL

VIERNES
19-ENE. -16-FEB.
HAMBURGUESA COMPLETA
PAPAS FRITAS
POSTRE CASERO

LUNES
22-ENE. -19-FEB.
ENSALADA CARIBEÑA (PIÑA, AGUACATE, POLLO Y SALSA ROSA)
PESCADO A LA PLANCHA (MERLUZA, CHERNE)
FRUTA NATURAL

MARTES
23-ENE. -20-FEB.
COLIFLOR CON AJOS
FRITOS/CREMA DE
LOMO AL GRILL
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
24-ENE. -21-FEB.
SOPA DE PESCADO
FAJITAS DE POLLO
YOGUR

JUEVES
25-ENE. -22-FEB.
PURÉ DE CALABAZA
HUEVOS AL PLATO CON TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA NATURAL

VIERNES
26-ENE. -23-FEB.
ENSALADA VARIADA CON FRUTA NATURAL
PESCADO AL VAPOR
POSTRE CASERO

LUNES
29-ENE. -26-FEB.
SOPA CASTELANA
SARDINAS EN ACEITE
PAPAS GUIADAS
LÁCTEO

MARTES
30-ENE. -27-FEB.
ENSALADA ALEMANA
PAVO A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
31-ENE. -28-FEB.
PURÉ DE VERDURAS
PESCADO AL HORNO (SAMA, FOGONERO...)
ZANAHORIAS GUIADAS
LÁCTEO

JUEVES
01-FEB. -01-MAR.
ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CALAMARES
FRUTA NATURAL

VIERNES
02-FEB. -02-MAR.
POTAJE CASERO
TERNERA SALTEADA CON VERDURAS
POSTRE CASERO

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