

Marzo y Abril 2021

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES



DIETA BASAL

CENTROS ESCOLARES
Marzo y Abril 2021

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES	
01-MAR. -29-MAR. -26-ABR.	
POTAJE CASERO	
MACARRONES CON ATUN	G
QUESO RALLADO	
PAN	
NATILLAS	
Kcal: 754 H.C.: 48 Gr: 19 Pr: 73	

MARTES	
02-MAR. -30-MAR. -27-ABR.	
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	
RAGUT DE TERNERA CON VERDURAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 730 H.C.: 79 Gr: 42 Pr: 44	

MIÉRCOLES	
03-MAR. -31-MAR. -28-ABR.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	
TORTILLA A LA CASERA	A
ENSALADA CÉSAR	
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 767 H.C.: 58 Gr: 35 Pr: 42	

JUEVES	
04-MAR. -01-ABR. -29-ABR.	
PURÉ DE 7 VERDURAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 758 H.C.: 77 Gr: 15 Pr: 26	

VIERNES	
05-MAR. -02-ABR. -30-ABR.	
SOPA DE PICADILLO	
FOGONERO ENCEBOLLADO	G
PAPAS AL VAPOR	A
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 718 H.C.: 102 Gr: 19 Pr: 41	

LUNES	
08-MAR. -05-ABR.	
CREMA DE BUBANGO	
PAELLA VALENCIANA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 768 H.C.: 97 Gr: 10 Pr: 23	

MARTES	
09-MAR. -06-ABR.	
RANCHO CANARIO	
PALITOS DE MERLUZA	Fr
ENSALADA CARIBEÑA	
PAN	
GELATINA	
Kcal: 774 H.C.: 86 Gr: 38 Pr: 41	

MIÉRCOLES	
10-MAR. -07-ABR.	
PURE SUAVE DE BERROS	
PIZZA FANTASÍA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 787 H.C.: 109 Gr: 23 Pr: 33	

JUEVES	
11-MAR. -08-ABR.	
SOPA DE PESCADO	
HAMBURGUESAS CON TOMATE	A
MENESTRA	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 812 H.C.: 74 Gr: 41 Pr: 19	

VIERNES	
12-MAR. -09-ABR.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
ATÚN CON SALSA DE LIMÓN	A
PAPAS MAJORERAS	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 783 H.C.: 74 Gr: 24 Pr: 32	

LUNES	
15-MAR. -12-ABR.	
SOPA DE TERNERA	
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
PAPASA LO POBRE	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 841 H.C.: 66 Gr: 56 Pr: 90	

MARTES	
16-MAR. -13-ABR.	
CREMA DE CHAMPIÑONES	
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS CON VERDURAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 759 H.C.: 88 Gr: 20 Pr: 31	

MIÉRCOLES	
17-MAR. -14-ABR.	
PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS	
CROQUETAS DE ABADEJO	Fr
ENSALADA GENOVESA	G
PAN	
FRUTA EN ALMIBAR	
Kcal: 711 H.C.: 86 Gr: 22 Pr: 47	

JUEVES	
18-MAR. -15-ABR.	
POTAJE DE LENTEJAS	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
PAVO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 774 H.C.: 131 Gr: 14 Pr: 36	

VIERNES	
19-MAR. -16-ABR.	
POTAJE DE HABICHUELAS	
CARBONERO AL MOJO PALMERO	A
HORTALIZAS DE PRIMAVERA	A
PAN INTEGRAL	
PETIT SUISSE	
Kcal: 758 H.C.: 68 Gr: 46 Pr: 28	

LUNES	
22-MAR. -19-ABR.	
CREMA DE CALABAZA	
CERDO ASADO AL ESTILO ORIENTAL	A
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 685 H.C.: 93 Gr: 22 Pr: 30	

MARTES	
23-MAR. -20-ABR.	
POTAJE DE PRIMAVERA	
ARROZ DE MAR CON VERDURAS	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 826 H.C.: 62 Gr: 41 Pr: 57	

MIÉRCOLES	
24-MAR. -21-ABR.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
ROPAVIEJA CON PAPASA CUADROS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 739 H.C.: 73 Gr: 15 Pr: 25	

JUEVES	
25-MAR. -22-ABR.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
GELATINA	
Kcal: 879 H.C.: 96 Gr: 26 Pr: 39	

VIERNES	
26-MAR. -23-ABR.	
PURÉ DE HORTALIZAS	
EMPANADILLAS DE BONITO	A
ENSALADA DE COLORES	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 801 H.C.: 93 Gr: 66 Pr: 19	

La información completa sobre ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R. D. 126/2015

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

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

Marzo y Abril 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
KILOCALORIAS	854 Kcal	35-40%	35,56%
PROTEINAS TOTALES	36 GRAMOS	15-20%	20,34%
PROTEINAS VEGETALES	13 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	22 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	30 GRAMOS	25-30%	17,28%
SATURADAS	5 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	142 MG		
HIDRATOS TOTAL	99 GRAMOS	55-60%	56,63%
AZUCARES SIMPLES	64 GRAMOS		
ALMIDONES	40 GRAMOS		
FIBRA	10 GRAMOS	5,00%	5,76%
H2O	793 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	17523 µG		
B1	694 µG		
B12	581 µG		
C	74923 µG		
Ac. FOL	7352 µG		
D	1,1 MG		
E	0,5 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1397 MG		
K	1674 MG		
CA	195 MG		
MG	135 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	VITAMINA S				SUSTANCIAS MINERALES							
															u.i x X'100				Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B2	C								
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	839	40	18	22	20	9	5	4	156	122	101	86	10	722	7551	730	554	80791	6835	2	0	1263	1538	228	115	9
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
MACARRONES CON ATUN	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	
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	728	62	8	52	23	2	4	5	128	59	35	25	10	1087	23034	579	820	89088	12573	0	0	1359	2231	158	138	12
CREMA DE PUERROS Y 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
RAGUT DE TERNERA CON VERDURAS	473	57	4	51	20	2	4	5	127	10	9	2	5	354	17241	273	558	33991	9006	0	0	413	1040	86	65	9
FRUTA NATURAL	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
MIÉRCOLES	765	26	13	13	36	5	13	3	362	75	44	20	23	873	18475	542	606	96568	5351	0	0	1247	2283	201	147	8
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
TORTILLA A LA 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
ENSALADA CÉSAR	129	2	2	0	12	2	9	1	0	5	3	2	2	84	10839	90	64	22833	317	0	0	17	227	26	20	1
FRUTA EN ALMIBAR	86	0	0	0	0	0	0	0	0	21	21	0	2	132	3978	12	12	1224	459	0	0	4	0	7	0	0
JUEVES	798	33	24	8	21	0	1	2	5	111	30	81	14	943	8383	795	415	82498	6326	0	0	1507	1603	103	107	6
PURÉ DE 7 VERDURAS	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
LENTEJAS COMPUESTAS	361	24	16	8	13	0	0	0	0	34	4	30	9	205	1290	470	134	26967	2469	0	0	319	382	28	23	3
ARROZ BLANCO	184	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
VIERNES	741	50	10	31	25	2	4	5	153	82	31	46	7	862	20455	662	592	111157	6034	2	0	1135	1965	333	154	10
SOPA DE PICADILLO	122	7	3	3	3	0	0	0	10	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1
FOGONERO ENCEBOLLADO	359	34	2	27	19	0	2	4	132	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7
PAPAS AL VAPOR	158	5	5	0	0	0	0	0	0	35	2	33	5	179	69	230	104	36800	2760	0	0	15	989	23	60	2
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILocalORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONOINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S					SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	u.i x 100			Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B12	C									
SEGUNDA SEMANA																											
LUNES	771	25	10	12	9	0	1	2	4	89	28	61	6	468	7558	385	351	74481	5728	0	0	1341	1572	90	115	4	
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	
PAELLA VALENCIANA	525	18	5	12	7	0	1	1	3	43	3	40	2	78	5350	74	73	16234	2490	0	0	427	351	23	38	1	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0	
MARTES	822	30	23	7	39	4	14	3	385	100	69	32	8	694	23850	382	407	65911	2598	1	0	45	1150	63	82	4	
RANCHO CANARIO	226	10	9	0	4	2	2	1	0	35	6	30	7	493	2189	301	131	44596	2229	0	0	28	950	44	63	3	
PALITOS DE MERLUZA	306	7	0	7	18	0	0	1	385	30	30	0	0	0	5520	0	220	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	
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	
MIÉRCOLES	737	25	11	13	17	10	3	4	44	72	51	22	4	441	3647	636	442	62190	5169	0	0	1574	1357	146	94	4	
PURE SUAVE 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	
PIZZA FANTASÍA	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	
JUEVES	608	31	5	21	50	6	14	3	26	49	33	17	6	773	21160	404	642	56193	5213	0	0	2365	854	287	42	4	
SOPA DE PESCADO	135	7	3	4	2	0	1	0	13	21	5	15	1	404	3420	36	75	26390	1386	0	0	954	281	40	21	1	
HAMBURGUESAS CON TOMATE	225	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	
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	
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0	
VIERNES	872	56	11	42	31	3	5	8	78	87	70	18	19	979	24629	1016	541	71601	4700	7	0	1420	1808	98	124	5	
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	
ATÚN CON SALSA DE LIMÓN	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	
PAPAS MAJORERAS	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	
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0	
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																											
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1	

MENÚ BASAL	KILocalorías	Proteínas Totales	Proteínas Vegetales	Proteínas Animales	Grasas Totales	Saturadas	Monoinsat	Polinsat	Colesterol	Hidratos Total	Azúcares Simples	Almidones	Fibra	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															u.ig X100				Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
TERCERA SEMANA																										
LUNES	911	86	7	73	55	12	16	12	260	73	57	14	2	778	17359	543	932	51729	25519	0	0	1941	1776	265	110	8
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
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	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
PAPAS A LO POBRE	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
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	676	25	24	0	21	0	1	2	5	112	31	80	14	921	21654	380	361	67020	4216	6	6	1207	1362	135	104	11
CREMA DE CHAMPIÑONES	166	5	5	0	2	0	0	0	1	29	8	21	4	503	2857	185	171	45630	2808	0	0	1191	910	60	52	2
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS CON VERDURAS	251	16	16	0	13	0	0	0	0	34	4	30	9	205	14215	64	66	7617	396	6	6	10	138	53	18	8
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
MIÉRCOLES	773	17	10	7	65	14	21	8	124	70	52	18	7	744	42935	984	393	47464	3454	0	0	1150	780	213	72	4
PURÉ 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
CROQUETAS DE ABADENO	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 GENOVESA	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 EN ALMIBAR	86	0	0	0	0	0	0	0	0	21	21	0	2	132	3978	12	12	1224	459	0	0	4	0	7	0	0
JUEVES	720	34	14	19	26	3	4	2	362	74	29	32	8	551	4974	502	634	98143	7581	0	0	1081	2378	177	135	8
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
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
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
VIERNES	770	45	8	39	39	6	7	7	163	48	25	18	5	865	35823	516	582	82584	3317	2	0	2039	1704	281	143	16
POTAJE DE HABICHUELAS	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
CARBONERO AL MOJO PALMERO	358	34	2	27	19	0	2	4	132	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7
HORTALIZAS DE PRIMAVERA	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
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
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS VEGETALES TOTALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S				SUSTANCIAS MINERALES								
														A	B1	B12	C	u.i.xX100								
																		Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe	
CUARTA SEMANA																										
LUNES	900	42	10	32	35	9	14	3	92	60	31	30	12	955	15205	1206	586	77202	7725	0	0	1002	2006	139	136	10
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
CERDO ASADO AL ESTILO ORIENTAL	462	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
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	185	5	5	0	8	1	6	1	0	11	4	7	7	141	7871	131	108	17672	1183	0	0	3	375	49	33	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
MARTES	626	27	10	11	11	2	2	2	16	74	24	50	5	642	8043	282	439	42773	3508	0	0	1017	977	244	63	3
POTAJE DE PRIMAVERA	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
ARROZ DE MAR CON VERDURAS	355	17	5	11	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	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
MIÉRCOLES	783	37	15	20	22	2	4	5	62	81	30	50	11	810	16840	662	496	92538	9481	0	0	298	1794	114	133	7
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
ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS	586	30	11	17	19	1	3	5	52	43	7	37	9	216	13651	431	296	48474	6849	0	0	109	1315	65	91	6
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
JUEVES	808	47	33	15	14	5	2	3	30	140	123	82	25	711	3795	716	390	61725	6529	3	0	1207	1399	133	117	5
POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA	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 BOLONESA	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	600	18	19	3	0	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	0
VIERNES	742	15	6	7	38	2	12	2	386	85	62	24	6	830	25097	403	562	86795	3779	0	0	1209	1440	97	94	4
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
EMPANADILLAS DE BONITO	306	7	0	7	18	0	0	1	385	30	30	0	0	0	5520	0	220	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
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

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

POTAJE CASERO

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA
PUERROS
ZANAHORIA
ACELGAS
ESPINACAS
PAPAS

CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS

CALABACIN
PUERROS
PAPAS
ZANAHORIA

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS

CALABAZA
ALUBIA BLANCA
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

PURÉ DE 7 VERDURAS

CALABAZA
CALABACIN
COL
CEBOLLA
PUERROS
ACELGAS
ESPINACAS
ZANAHORIA
PAPAS

SOPA DE PICADILLO

CALDO DE CARNE
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
APIO
GARRON DE TERNERA
POLLO MUSLO S/H S/P
ZANAHORIA
ESTRELLITAS

MACARRONES CON ATUN

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

RAGUT DE TERNERA CON VERDURAS

GARRON DE TERNERA
ZANAHORIA
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
PIMIENTO MORRON
VINO
TOMATE TRITURADO
CHAMPIÑON
JUDIAS VERDES
GUISANTES
PAPAS

TORTILLA A LA CASERA

CEBOLLA
CHORIZO
JAMÓN
PAPAS
HUEVO

LENTEJAS COMPUESTAS

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

FOGONERO ENCEBOLLADO

FILETE DE FOGONERO
VINO
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
TOMATE TRITURADO

QUESO RALLADO

QUESO

ENSALADA CÉSAR

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
QUESO
ZANAHORIA
MAIZ
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR

ARROZ BLANCO

ARROZ

PAPAS AL VAPOR

PAPAS

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA DE BUBANGO

CALABACIN
PAPAS

RANCHO CANARIO

GARBANZOS
FIDEOS GRUESOS
PIMIENTO ROJO
TOMATE TRITURADO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
PAPAS

PURE SUAVE DE BERROS

CALABACIN
ESPINACAS
BERROS (MANOJO)
PAPAS

SOPA DE PESCADO

CALDO DE PESCADO
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
APIO
FILETE DE FOGONERO
ZANAHORIA
ARROZ

POTAJE DE LEGUMBRES

ALUBIA BLANCA
CALABACIN
CALABAZA
JUDIAS VERDES
GUISANTES
TOMATE SALSA
CEBOLLA

PAELLA VALENCIANA

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

PALITOS DE MERLUZA

VARITAS DE MERLUZA PC

PIZZA FANTASÍA

PAVO PECHUGA EMBUTIDO
CHAMPIÑÓN
QUESO
BASE DE PIZZA
QUESO

HAMBURGUESAS CON TOMATE

BOLA DE LOMO
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA

ATÚN CON SALSA DE LIMÓN

LOMO DE ATÚN
LIMONES

ENSALADA CARIBEÑA

TOMATE ENSALADA
LECHUGA
PIÑA EN ALMIBAR
ZANAHORIA
MELOCOTON EN ALMIBAR
COL
MAIZ

MENESTRA

MENESTRA DE VERDURAS

PAPAS MAJORERAS

PAPAS

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE TERNERA

CREMA DE CHAMPIÑONES

PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS

POTAJE DE LENTEJAS

POTAJE DE HABICHUELAS

CALDO DE CARNE
 CEBOLLA
 PIMIENTO ROJO
APIO
 GARRON DE TERNERA
 ZANAHORIA
FIDEOS FINOS

CALABACIN
 CHAMPIÑON
 PAPAS

CALABACIN
 PAPAS
 ESPINACAS
 ACELGAS

CALABAZA
 LENTEJAS
 ZANAHORIA

JUDIAS VERDES
 PAPAS
 CALABACIN
 CALABAZA
 CEBOLLA

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE ABADEJO

TORTILLA ESPAÑOLA

CARBONERO AL MOJO PALMERO

POLLO JAMONCITO MUSLO
VINO
 COMINO MOLIDO

ALUBIA PINTA
 CALABACIN
 CALABAZA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
 ZANAHORIA
 TOMATE TRITURADO

ABADEJO
HARINA
LECHE
HUEVO
PAN RALLADO
MANTEQUILLA
 CEBOLLA

CEBOLLA
 PAPAS
HUEVO

FILETE DE FOGONERO
VINO
 PIMIENTO MORRON

PAPAS A LO POBRE

ARROZ BLANCO

ENSALADA GENOVESA

PAVO

HORTALIZAS DE PRIMAVERA

PAPAS
 CEBOLLA

ARROZ

ESPIRALES-LAZO TRICOLOR
 ACEITUNAS
 MAIZ
 TOMATE ENSALADA
QUESO
 PIMIENTO MORRON

PAVO PECHUGA EMBUTIDO

PAPAS
 JUDIAS VERDES
 CHAMPIÑON
 GUISANTES
 ZANAHORIA

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA DE CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE PRIMAVERA

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA
ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
ACELGAS
ESPINACAS
GUISANTES
PAPAS

SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO

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

POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA

ALUBIA PINTA
ZANAHORIA
CALABAZA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAPAS

PURÉ DE HORTALIZAS

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA
PUERROS
ZANAHORIA
ACELGAS
ESPINACAS
PAPAS

CERDO ASADO AL ESTILO ORIENTAL

LOMO DE CERDO
AZÚCAR
SALSA DE SOJA
CEBOLLA
MAIZENA

ARROZ DE MAR CON VERDURAS

ARROZ
FILETE DE FOGONERO
PIMIENTO VERDE
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO MORRON
CHAMPIÑON
CALABACIN
VINO
TOMATE TRITURADO
CALDO DE PESCADO

ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS

POLLO MUSLO S/H S/P
GARBANZOS
GARRON DE TERNERA
CHAMPIÑON
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAPAS

ESPAGUETTIS A LA BOLONESA

ESPAGUETI FINO
CARNE MOLIDA
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
VINO

EMPANADILLAS DE BONITO

EMPANADILLAS DE BONITO

GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS

GUISANTES
ZANAHORIA
JUDIAS VERDES

QUESO RALLADO

QUESO

ENSALADA DE COLORES

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
ACEITUNAS
ZANAHORIA
MAIZ
COL MORADA
REMOLACHA
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR

RECOMENDACIÓN CENAS

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

LUNES
01-MAR. -29-MAR. -26-ABR.
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO
CINTA DE CERDO
MENESTRA
FRUTA NATURAL

MARTES
02-MAR. -30-MAR. -27-ABR.
ENSALADA CANARIA DE AGUACATE Y QUESO BLANCO
PESCADO BLANCO AL HORNO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
03-MAR. -31-MAR. -28-ABR.
PURÉ DE VERDURAS
PAVO A LA PLANCHA
JUDIAS VERDES
FRUTA NATURAL

JUEVES
04-MAR. -01-ABR. -29-ABR.
SOPA DE GALLINA
SARDINAS
PAPAS GUIADAS
LÁCTEO

VIERNES
05-MAR. -02-ABR. -30-ABR.
ENSALADA VERDE
POLLO CON ARROZ
FRUTA NATURAL

LUNES
08-MAR. -05-ABR.
ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS
PESCADO A LA PLANCHA
LÁCTEO

MARTES
09-MAR. -06-ABR.
PURÉ DE ZANAHORIAS
PASTA AL GUSTO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
10-MAR. -07-ABR.
POTAJE DE COLES Y ACELGAS
PESCADO AL HORNO
PIMIENTO ASADO
LÁCTEO

JUEVES
11-MAR. -08-ABR.
ENSLADA DE PAPAS
HUEVOS AL PLATO
FRUTA NATURAL

VIERNES
12-MAR. -09-ABR.
SOPA DE POLLO
TERNERA A LA JARDINERA
LÁCTEO

LUNES
15-MAR. -12-ABR.
ENSALADA DEL TIEMPO
BONITO AL GRILL
FRUTA NATURAL

MARTES
16-MAR. -13-ABR.
POTAJE DE VERDURAS
LOMO AL HORNO
MANZANAS ASADAS
LÁCTEO

MIÉRCOLES
17-MAR. -14-ABR.
SOPA DE PUCHERO
FAJITAS DE MECHADA
FRUTA NATURAL

JUEVES
18-MAR. -15-ABR.
PURÉ DE COL ROJA
PESCADO AL VAPOR
ENSALADA
LÁCTEO

VIERNES
19-MAR. -16-ABR.
PURÉ DE CALABAZA
PIZZA AL GUSTO
FRUTA NATURAL

LUNES
22-MAR. -19-ABR.
ENSALADA DE POLLO CON FRUTAS
PESCADO AZUL FRITO
LÁCTEO

MARTES
23-MAR. -20-ABR.
PURÉ DE ACELGAS
PECHUGA DE POLLO
CALABACINES COMPUESTOS
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
24-MAR. -21-ABR.
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES
PESCADO AL HORNO
HABICHUELAS
LÁCTEO

JUEVES
25-MAR. -22-ABR.
ENSALADA DE PASTA
FILETES DE PAVO
FRUTA NATURAL

VIERNES
26-MAR. -23-ABR.
ENSALADA CAPRESSE
TERNERA A LA PLANCHA
LÁCTEO