

**DOfo**  
elaboraciones



Mayo y Junio 2022

## VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES

ISO 22000

BUREAU VERITAS  
Certification



# DIETA BASAL

## CENTROS ESCOLARES

Mayo y Junio 2022

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES 02-MAY.-30-MAY.	
SOPA DE PUCHERO	🍲
CARBONERO AL MOJO PALMERO	🍷 A
PAPAS RUSTIDAS	🍟 A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 808 H.C.: 83 Gr: 23 Pr: 45	

MARTES 03-MAY.-31-MAY.	
PURÉ DE VERDURAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 800 H.C.: 111 Gr: 21 Pr: 34	

MIÉRCOLES 04-MAY.-01-JUN.	
POTAJE DE ACELGAS	
CROQUETAS DE ATÚN	Fr
ENSALADA PRIMAVERA	🍷
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 770 H.C.: 89 Gr: 67 Pr: 19	

JUEVES 05-MAY.-02-JUN.	
CREMA DE ZANAHORIA Y BUBANGO	
ESCALOPINES DE PAVO EN SALSA	G
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 724 H.C.: 61 Gr: 25 Pr: 54	

VIERNES 06-MAY.-03-JUN.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ESPINACAS	
ESPAGUETTIS CON RAGUT DE TERNERA	G
PAN INTEGRAL	🍷
YOGUR DE SABORES	🍌
Kcal: 654 H.C.: 91 Gr: 23 Pr: 27	

LUNES 09-MAY.-06-JUN.	
PURÉ DE CALABACÍN	
PAELLA VALENCIANA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 771 H.C.: 89 Gr: 9 Pr: 25	

MARTES 10-MAY.-07-JUN.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
TORTILLA ESPAÑOLA	🍷 A
JAMÓN	🍷
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 732 H.C.: 68 Gr: 24 Pr: 29	

MIÉRCOLES 11-MAY.-08-JUN.	
SOPA MARINERA	🍲
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
HORTALIZAS DE PRIMAVERA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 820 H.C.: 56 Gr: 60 Pr: 81	

JUEVES 12-MAY.-09-JUN.	
CREMA DE PUERROS	
EMPANADILLAS DE BONITO	Fr
ENSALADA DIVERTIDA	🍷
PAN	
HELADO	🍌
Kcal: 833 H.C.: 85 Gr: 46 Pr: 18	

VIERNES 13-MAY.-10-JUN.	
POTAJE DE HORTALIZAS	
PIZZA TROPICAL	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 758 H.C.: 77 Gr: 15 Pr: 26	

LUNES 16-MAY.-13-JUN.	
SOPA DE POLLO	🍲
LOMO A LA RIOJANA	G
MENESTRA TRICOLOR	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	🍌
Kcal: 779 H.C.: 53 Gr: 38 Pr: 45	

MARTES 17-MAY.-14-JUN.	
POTAJE DE LENTEJAS	
NUGGETS DE AVE	Fr
ENSALADA DE COLORES	🍷
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 802 H.C.: 80 Gr: 41 Pr: #	

MIÉRCOLES 18-MAY.-15-JUN.	
POTAJE DE TEMPORADA	
SALPICÓN DE ATÚN	Fr
PAPAS GUISADAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 765 H.C.: 87 Gr: 30 Pr: 54	

JUEVES 19-MAY.-16-JUN.	
CREMA DE CALABAZA	
MACARRONES ESTOFADOS	G
QUESO RALLADO	🍷
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 808 H.C.: 50 Gr: 24 Pr: 32	

VIERNES 20-MAY.-17-JUN.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
ARROZ A LA CUBANA	A
PAN INTEGRAL	G
FRUTA NATURAL	
Kcal: 728 H.C.: 76 Gr: 8 Pr: 9	

LUNES 23-MAY.-20-JUN.	
POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA	
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	A
ESPIRALES AL AJILLO	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 750 H.C.: 81 Gr: 39 Pr: 37	

MARTES 24-MAY.-21-JUN.	
RANCHO CANARIO	🍷
CHURROS DE PESCADO	Fr
ENSALADA MEDITERRANEA	🍷
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 889 H.C.: 91 Gr: 40 Pr: 19	

MIÉRCOLES 25-MAY.-22-JUN.	
CREMA DE ESPINACAS	
ARROZ EN CAZUELA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 711 H.C.: 88 Gr: 5 Pr: 24	

JUEVES 26-MAY.-23-JUN.	
SOPA DE CARNE	🍲
MERLUZA EN SALSA VERDE	A
VERDURAS SALTEADAS	A
PAN	
HELADO	🍌
Kcal: 835 H.C.: 61 Gr: 41 Pr: 46	

VIERNES 27-MAY.-24-JUN.	
POTAJE DE BERROS	
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	A
PAPAS ARRUGADAS	
PAN INTEGRAL	
PLÁTANO	
Kcal: 890 H.C.: 94 Gr: 53 Pr: 84	

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. 12/6/2015

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



\* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

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

Mayo y Junio 2022



La valoración nutricional es se refiere al grupo de edad entre los 7 y los 14 años

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2400 Kcal

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
<b>KILOCALORIAS</b>	865 Kcal	35-40%	36,05%
<b>PROTEINAS TOTALES</b>	34 GRAMOS	15-20%	20,03%
PROTEINAS VEGETALES	10 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	24 GRAMOS		
<b>GRASAS TOTALES</b>	32 GRAMOS	25-30%	18,90%
SATURADAS	4 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	151 MG		
<b>HIDRATOS TOTAL</b>	95 GRAMOS	55-60%	55,54%
AZUCARES SIMPLES	56 GRAMOS		
ALMIDONES	37 GRAMOS		
FIBRA	9 GRAMOS	5,00%	5,54%
<b>H2O</b>	752 GRAMOS		
<b>VITAMINAS</b>			
A	17599 µg		
B1	747 µg		
B12	577 µg		
C	75772 µg		
Ac. FoL	8641 µg		
D	0,6 MG		
E	0,2 MG		
<b>SUSTANCIAS MINERALES</b>			
NA	1290 MG		
K	1792 MG		
CA	176 MG		
MG	150 MG		
FE	7 MG		

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	B12	C	u.i x X100							
																			Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>PRIMERA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>808</b>	<b>45</b>	<b>9</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>2</b>	<b>965</b>	<b>20357</b>	<b>572</b>	<b>394</b>	<b>107857</b>	<b>5155</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1541</b>	<b>1863</b>	<b>158</b>	<b>151</b>	<b>10</b>
SOPA DE PUCHERO	122	7	3	3	3	0	0	0	10	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1
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
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
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>MARTES</b>	<b>800</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>111</b>	<b>31</b>	<b>81</b>	<b>15</b>	<b>948</b>	<b>9694</b>	<b>806</b>	<b>426</b>	<b>91619</b>	<b>6441</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1515</b>	<b>1648</b>	<b>113</b>	<b>108</b>	<b>6</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
LENTEJAS COMPUESTAS	361	24	16	8	13	0	0	0	0	34	4	30	9	205	1290	470	134	26967	2469	0	0	319	382	28	23	3
ARROZ BLANCO	184	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>770</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>67</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>130</b>	<b>89</b>	<b>46</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>904</b>	<b>37972</b>	<b>1236</b>	<b>576</b>	<b>95160</b>	<b>4584</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1375</b>	<b>1764</b>	<b>274</b>	<b>129</b>	<b>6</b>
POTAJE DE ACELGAS	166	8	8	0	3	0	0	1	1	43	16	28	6	516	2871	275	212	53903	3194	0	0	1192	1072	97	64	3
CROQUETAS DE ATÚN	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 PRIMAVERA	131	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
<b>JUEVES</b>	<b>724</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>45</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>138</b>	<b>61</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>981</b>	<b>15521</b>	<b>650</b>	<b>751</b>	<b>76549</b>	<b>21689</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1133</b>	<b>2394</b>	<b>143</b>	<b>150</b>	<b>9</b>
CREMA DE ZANAHORIA Y BUBANGO	179	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	5	549	2090	209	152	46961	2363	0	0	413	991	56	53	2
ESCALOPINES DE PAVO EN SALSAS	275	45	0	45	12	2	4	3	137	0	0	0	0	83	4595	212	413	138	17808	0	0	586	753	31	49	5
VERDURAS DE LA HUERTA	195	3	3	0	10	1	7	1	0	13	3	11	4	142	8801	117	73	15949	1068	0	0	134	378	40	25	1
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>VIERNES</b>	<b>654</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	<b>693</b>	<b>11565</b>	<b>729</b>	<b>547</b>	<b>59076</b>	<b>5572</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1030</b>	<b>1274</b>	<b>263</b>	<b>103</b>	<b>5</b>
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ESPINACAS	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 CON RAGUT DE TERNERA	370	15	7	7	19	2	1	3	6	41	5	32	4	106	9699	417	121	34658	2807	0	0	33	393	26	37	2
YOGUR DE SABORES	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
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILocalorias	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
<b>SEGUNDA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>771</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>89</b>	<b>28</b>	<b>61</b>	<b>6</b>	<b>468</b>	<b>7558</b>	<b>385</b>	<b>351</b>	<b>74481</b>	<b>5728</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1341</b>	<b>1572</b>	<b>90</b>	<b>115</b>	<b>4</b>
PURÉ DE CALABACÍN	171	5	5	0	2	0	0	0	1	27	6	21	4	183	2171	199	166	44747	2788	0	0	914	949	51	54	2
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
<b>MARTES</b>	<b>732</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>373</b>	<b>68</b>	<b>39</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>855</b>	<b>3616</b>	<b>721</b>	<b>691</b>	<b>85115</b>	<b>6010</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1323</b>	<b>2389</b>	<b>176</b>	<b>150</b>	<b>7</b>
POTAJE DE JUDÍAS PINTAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	32	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3
TORTILLA ESPAÑOLA	361	16	4	12	20	3	4	2	361	17	4	0	1	158	1801	182	345	47196	1857	0	0	125	1158	100	59	4
JAMÓN	114	5	0	5	1	3	0	0	12	0	0	0	0	9	0	188	70	0	1063	0	0	280	85	4	4	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>820</b>	<b>81</b>	<b>6</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>243</b>	<b>56</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>818</b>	<b>29051</b>	<b>597</b>	<b>772</b>	<b>60515</b>	<b>24729</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1536</b>	<b>1875</b>	<b>120</b>	<b>128</b>	<b>8</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
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
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
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>JUEVES</b>	<b>833</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>386</b>	<b>85</b>	<b>62</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>267</b>	<b>19080</b>	<b>333</b>	<b>648</b>	<b>68900</b>	<b>3766</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1019</b>	<b>1325</b>	<b>229</b>	<b>138</b>	<b>3</b>
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
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 DIVERTIDA	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
HELADO	227	4	0	0	13	0	0	0	0	23	23	0	4	0	550	44	198	1320	660	0	0	88	149	152	64	0
<b>VIERNES</b>	<b>758</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>77</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>829</b>	<b>6290</b>	<b>668</b>	<b>477</b>	<b>70923</b>	<b>5470</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1875</b>	<b>1500</b>	<b>180</b>	<b>107</b>	<b>5</b>
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
PIZZA TROPICAL	495	19	6	13	12	10	3	1	43	27	27	0	0	49	1567	332	173	3472	1978	0	0	658	200	85	24	2
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															A	B1	u.i x 100		Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B12	C								
<b>TERCERA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>779</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>118</b>	<b>53</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>683</b>	<b>16883</b>	<b>1082</b>	<b>628</b>	<b>49853</b>	<b>6468</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>494</b>	<b>1079</b>	<b>258</b>	<b>76</b>	<b>6</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
LOMO A LA RIOJANA	362	31	0	31	24	8	7	2	91	0	0	0	0	69	1870	768	206	3884	3024	0	0	57	411	11	30	4
MENESTRA TRICOLOR	193	3	3	0	8	0	1	2	5	16	6	11	3	120	11773	123	72	15406	1138	0	0	168	453	33	27	1
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
<b>MARTES</b>	<b>802</b>	<b>1623</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>411</b>	<b>80</b>	<b>47</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>461</b>	<b>30087</b>	<b>376</b>	<b>545</b>	<b>68550</b>	<b>3598</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>939</b>	<b>1328</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>4</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
NUGGETS DE AVE	364	1610	0	16	26	2	2	3	410	17	17	0	0	0	15855	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA DE COLORES	130	2	2	0	12	2	9	1	0	6	5	1	2	82	11060	71	50	17603	323	0	0	16	200	19	16	1
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>765</b>	<b>54</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>74</b>	<b>87</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>973</b>	<b>24133</b>	<b>984</b>	<b>529</b>	<b>71601</b>	<b>4700</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1420</b>	<b>1808</b>	<b>98</b>	<b>124</b>	<b>5</b>
POTAJE DE TEMPORADA	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
SALPICÓN DE ATÚN	352	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
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>JUEVES</b>	<b>808</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>115</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>866</b>	<b>20565</b>	<b>492</b>	<b>350</b>	<b>74369</b>	<b>3634</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1032</b>	<b>1684</b>	<b>152</b>	<b>123</b>	<b>7</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
MACARRONES ESTOFADOS	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	0	23	0	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>VIERNES</b>	<b>728</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>742</b>	<b>7991</b>	<b>322</b>	<b>289</b>	<b>56273</b>	<b>3833</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>938</b>	<b>1242</b>	<b>79</b>	<b>85</b>	<b>3</b>
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	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 A LA CUBANA	484	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONOINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
<b>CUARTA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>750</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>81</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>7</b>	<b>540</b>	<b>14769</b>	<b>1027</b>	<b>422</b>	<b>88043</b>	<b>7233</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1276</b>	<b>1867</b>	<b>106</b>	<b>121</b>	<b>7</b>
POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA	176	5	5	0	2	0	0	0	1	28	7	22	5	194	3817	202	166	50645	2933	0	0	1190	942	62	51	2
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	315	27	1	24	31	1	1	2	4	4	3	0	1	133	6371	694	132	23624	3288	0	0	80	611	21	35	4
ESPIRALES AL AJILLO	184	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>MARTES</b>	<b>889</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>385</b>	<b>91</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>794</b>	<b>23886</b>	<b>495</b>	<b>519</b>	<b>79396</b>	<b>3048</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>1423</b>	<b>79</b>	<b>104</b>	<b>4</b>
RANCHO CANARIO	226	10	9	0	4	2	2	1	0	35	6	30	7	493	2189	301	131	44596	2229	0	0	28	950	44	63	3
CHURROS DE PESCADO	406	7	0	7	18	0	0	1	385	30	30	0	0	0	5520	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA MEDITERRANEA	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
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>711</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>88</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>6</b>	<b>457</b>	<b>2838</b>	<b>549</b>	<b>436</b>	<b>75296</b>	<b>8068</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1489</b>	<b>1507</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	<b>4</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
ARROZ EN CAZUELA	469	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
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
<b>JUEVES</b>	<b>835</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>41</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>154</b>	<b>61</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>671</b>	<b>30249</b>	<b>512</b>	<b>466</b>	<b>61055</b>	<b>4732</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1458</b>	<b>1459</b>	<b>279</b>	<b>177</b>	<b>9</b>
SOPA DE CARNE	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
MERLUZA EN Salsa Verde	283	31	1	29	17	0	2	4	138	1	1	0	0	165	14501	227	72	18719	116	2	0	124	607	61	68	6
VERDURAS SALTEADAS	195	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
HELADO	227	4	0	0	13	0	0	0	0	23	23	0	4	0	550	44	198	1320	660	0	0	88	149	152	64	0
<b>VIERNES</b>	<b>890</b>	<b>84</b>	<b>15</b>	<b>68</b>	<b>53</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>237</b>	<b>94</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	<b>906</b>	<b>19876</b>	<b>841</b>	<b>845</b>	<b>100814</b>	<b>26959</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>490</b>	<b>3348</b>	<b>151</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
POTAJE DE BERROS	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
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	426	70	0	68	49	10	14	11	237	0	0	0	0	102	13825	252	490	6119	21020	0	0	283	897	37	58	6
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
PLÁTANO	100	2	2	0	0	0	0	0	0	26	20	6	4	121	51	101	96	14400	960	0	0	2	514	12	61	1
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1



## FICHAS DE INGREDIENTES

En cumplimiento del REGLAMENTO (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, y Real Decreto 126/2015 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, queremos poner en su conocimiento los siguientes datos respecto a los alimentos que suministramos a su Centro:

## LOS PLATOS DEL MENU BASAL CONTIENEN

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, ORÉGANO, TOMILLO, ETC.) ESPECIAS Y SAL COMUN.
- ACEITE DE OLIVA Y DE SEMILLAS
- ALÉRGENOS SEGÚN COMPOSICIÓN ESPECIFICADOS EN LA LISTA ADJUNTA.

## LAS DIETAS CONTIENEN SALVO ALERGIA E INTOLERANCIA

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, OREGANO, TOMILLO, ETC.) Y SAL COMUN. (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- ACEITE DE OLIVA (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- NO CONTIENEN TRAZAS DE NINGÚN ALÉRGENO ESPECÍFICO DE LA DIETA SOLICITADA, INDICADA EN SU ETIQUETA INDIVIDUAL.

POR ESTE MISMO REGLAMENTO NO SE PODRÁN SERVIR DIETAS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADAS DEL CERTIFICADO MÉDICO CORRESPONDIENTE.



# INGREDIENTES 1ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## SOPA DE PUCHERO

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

## PURE DE VERDURAS

CALABAZA  
 CALABACIN  
 COL  
 PUERROS  
 ZANAHORIA  
 PAPAS

## POTAJE DE ACELGAS

CALABACIN  
 PAPAS  
 ACELGAS

## CREMA DE ZANAHORIA Y BUBANGO

CALABACIN/ BUBANGO  
 ZANAHORIA  
 PAPAS

## POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ESPINACAS

ALUBIA BLANCA  
 ESPINACAS  
 CEBOLLA  
 PAPAS  
 PIMIENTO VERDE  
 CALABAZA  
 ZANAHORIA

## CARBONERO AL MOJO PALMERO

**FILETE DE CARBONERO**  
**VINO**  
 PIMENTON DULCE  
**ALMENDRA GRANO**  
 PIMIENTO MORRON

## LENTEJAS COMPUESTAS

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

## CROQUETAS DE ATÚN

**LOMO DE ATÚN**  
**LECHE**  
**HARINA**  
**HUEVO**  
**PAN RALLADO**

## ESCALOPINES DE PAVO EN SALSA

**REDONDO DE PAVO**  
 TOMATE TRITURADO  
 CEBOLLA  
**VINO**  
 PIMIENTO ROJO  
 ZANAHORIA

## ESPAGUETTIS CON RAGUT DE TERNERA

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

## PAPAS RUSTIDAS

PAPAS

## ARROZ BLANCO

ARROZ

## ENSALADA PRIMAVERA

LECHUGA  
 TOMATE ENSALADA  
 ZANAHORIA  
 REMOLACHA  
 MAIZ  
 ACEITUNAS  
**ALIÑO AJO/ORÉGANO**  
 ACEITE OLIVA  
**VINAGRE**  
 OREGANO  
 PEREJIL FRESCO

## VERDURAS DE LA HUERTA

JUDIAS VERDES  
 ZANAHORIA  
 MAIZ  
 CEBOLLA  
 PIMIENTO ROJO  
 PIMIENTO VERDE  
 PAPAS

# INGREDIENTES 2ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## PURÉ DE CALABACÍN

CALABACIN  
PAPAS

## POTAJE DE JUDIAS PINTAS

ALUBIA PINTA  
ZANAHORIA  
CALABAZA  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
PAPAS

## SOPA MARINERA

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

## CREMA DE PUERROS

CALABACIN  
PUERROS  
PAPAS

## POTAJE DE HORTALIZAS

CALABAZA  
CALABACIN  
ESPINACAS  
PIMIENTO VERDE  
PUERROS  
ZANAHORIA  
PAPAS

## PAELLA VALENCIANA

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

## TORTILLA ESPAÑOLA

CEBOLLA  
PAPAS  
**HUEVO**

## JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

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

## EMPANADILLAS DE BONITO

**EMPANADILLAS DE BONITO**

## PIZZA TROPICAL

**PAVO PECHUGA EMBUTIDO**  
**QUESO**  
TOMATE TRITURADO  
OREGANO  
**BASE DE PIZZA**

## JAMÓN

JAMÓN

## HORTALIZAS DE PRIMAVERA

PAPAS  
MENESTRA DE VERDURAS

## ENSALADA DIVERTIDA

TOMATE ENSALADA  
LECHUGA  
MELOCOTON EN ALMIBAR  
ZANAHORIA  
ACEITUNAS  
REMOLACHA  
MAIZ

## ALIÑO MIEL Y SOJA

MIEL  
ACEITE DE GIRASOL  
**SALSA DE SOJA**  
AZÚCAR  
**VINAGRE**

# INGREDIENTES 3ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## SOPA DE POLLO

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

## POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA  
 LENTEJAS  
 ZANAHORIA  
 PAPAS

## POTAJE DE TEMPORADA

CALABAZA  
 CALABACIN  
 CEBOLLA  
 ZANAHORIA  
 PIMIENTO ROJO  
 ACELGAS  
 ESPINACAS  
 GUISANTES  
 PAPAS

## CREMA DE CALABAZA

CALABAZA  
 ZANAHORIA  
 PAPAS

## POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES

ACELGAS  
 CALABACIN  
 COL  
 ESPINACAS  
 PUERROS  
 ZANAHORIA  
 PAPAS

## LOMO A LA RIOJANA

**LOMO ADOBADO**  
 TOMATE TRITURADO  
 CEBOLLA  
**VINO**  
 PIMIENTO ROJO  
 ZANAHORIA

## NUGGETS DE AVE

**NUGGETS DE POLLO**

## SALPICÓN DE ATÚN

**ATÚN EN ACEITE**  
 CEBOLLA  
 PIMIENTO ROJO  
 PIMIENTO VERDE  
**VINAGRE**  
 ACEITUNAS

## MACARRONES ESTOFADOS

**MACARRONES**  
 TOMATE TRITURADO  
 ZANAHORIA  
 CEBOLLA  
 PIMIENTO ROJO  
 PIMIENTO VERDE  
 LOMO DE CERDO  
**CHORIZO**  
 PIMENTON DULCE

## ARROZ A LA CUBANA

ARROZ  
 SALCHICHA FRANKFURT  
 TOMATE TRITURADO  
 ZANAHORIA  
 CEBOLLA  
 PIMIENTO ROJO  
 PIMIENTO VERDE  
**HUEVO**

## MENESTRA TRICOLOR

JUDIAS VERDES  
 PAPAS  
 ZANAHORIA

## ENSALADA DE COLORES

LECHUGA  
 TOMATE ENSALADA  
 ACEITUNAS  
 ZANAHORIA  
 MAIZ  
 COL MORADA  
 REMOLACHA LATA  
 COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR  
**ALIÑO YOGUR Y CILANTRO**  
 ACEITE DE OLIVA  
 LIMONES  
 YOGUR NATURAL  
 CILANTRO (MANJ)  
 PEREJIL FRESCO

## PAPAS GUISADAS

PAPAS

## QUESO RALLADO

QUESO

# INGREDIENTES 4ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA

CALABAZA  
CALABACIN/ BUBANGO  
PAPAS

## RANCHO CANARIO

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

## CREMA DE ESPINACAS

ESPINACAS  
CALABACIN  
PAPAS

## SOPA DE CARNE

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

## POTAJE DE BERROS

CALABAZA  
CALABACIN  
PUERROS  
BERROS (MANOJO)  
ALUBIA PINTA  
PAPAS

## ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA

TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA  
**VINO**  
PIMIENTO VERDE  
GUISANTES  
ZANAHORIA  
BOLA DE LOMO DE TERNERA

## CHURROS DE PESCADO

**FILETE DE FOGONERO**  
**HARINA**  
**HUEVO**  
**PAN RALLADO**

## ARROZ EN CAZUELA

ARROZ  
JAMÓN  
SALCHICHA FRANKFURT  
PIMIENTO VERDE  
TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA  
CHAMPIÑON EN CONSERVA  
PIMIENTO MORRON  
ZANAHORIA  
POLLO MUSLO S/H S/P

## MERLUZA EN SALSAS VERDES

**MERLUZA**  
**VINO**  
**VINAGRE**  
CILANTRO (MANJ)  
COMINO MOLIDO

## JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO

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

## ESPIRALES AL AJILLO

FUSSILI

## ENSALADA MEDITERRANEA

TOMATE ENSALADA  
LECHUGA  
ACEITUNAS  
ZANAHORIA  
MAIZ  
**ALIÑO ALBAHACA**  
ACEITE OLIVA  
**VINAGRE**  
LIMONES  
PEREJIL (MANOJO)  
ALBAHACA

## VERDURAS SALTEADAS

PAPAS  
GUISANTES  
ZANAHORIA  
JUDIAS VERDES

## PAPAS ARRUGADAS

PAPAS

	ALTRAMU CES	APIO	CACAHUET ES	FRUTOS DE CASCARA CRUSTACE OS	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA LECHE	SESAMO	SOJA	SULFITOS	ALTRAMU CES	APIO	CACAHUET ES	FRUTOS DE CASCARA CRUSTACE OS	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA LECHE	SESAMO	SOJA	SULFITOS	
<b>ACEITES, SALSAS Y ESPECIAS</b>																															
ACEITE GIRASOL																															
ACEITE OLIVA 0.47																															
AZUCAR COMUN																															
AZUCAR ESTUCHADA																															
CALDO DE CARNE*		•	•	•	•	•	•	•	•																						
CALDO DE PESCADO*		•	•	•	•	•	•	•	•																						
CALDO DE POLLO*		•	•	•	•	•	•	•	•																						
MAYONESA																															
<b>BEBIDAS Y VINAGRES</b>																															
VINO BLANCO COCINA																															
VINAGRE																															
<b>LEGUMBRES</b>																															
ALUBIA BLANCA																															
LENTEJA DE LANZAROTE																															
<b>ARROCES Y PASTAS</b>																															
ARROZ																															
CODITO TIBURON N.5																															
ESPAQUETI FINO																															
ESPIRALES-LAZO TRICOLOR																															
ESTRELLITAS																															
<b>HARINAS</b>																															
GOFIO	•		•	•	•																										
REBOZADOR																															
HARINA																															
<b>CONSERVAS</b>																															
ACEITUNAS																															
APIO RALLADO		•																													
ATUN EN ACEITE																															
LEGUMBRES EN CONSERVA																															
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR																															
VERDURAS EN CONSERVA																															
MELOCOTON ALMIBAR																															
<b>VERDURAS</b>																															
APIO		•																													
RESTO VERDURAS FRESCAS																															
<b>CARNES</b>																															
BONDIOLA DE CERDO																															
CARNE MOLIDA DE TERNERA																															
ALBÓNDIGAS																															
COSTILLA CERDO SALADA																															
HJGGETS DE POLLO																															
GARRON DE TERNERA																															
HAMBURGUESAS																															
LOMO ADOBADO																															
BOLA DE LOMO DE TERNERA																															
<b>EMBUTIDOS</b>																															
BACON AHUMADO																															
CHORIZO																															
PAVO PECHUGA EMB																															
JAMON																															
<b>PESCADOS</b>																															
GAMBAS				•																											
MEJILLON																															
TUBO DE CALAMAR																															
ATUN LOMO				•																											
CHURROS DE PESCADO				•																											
CROQUETAS DE		•		•																											
<b>HUEVOS Y LACTEOS</b>																															
QUESO PORCIONES																															
HUEVO																															
LECHE ENTERA																															
<b>PRODUCTOS ESPECIALES</b>																															
FIDEOS S/HUEVO																															
PAN RALLADO CELIACOS	•																														
HARINA CELIACOS	•																														
PIZZA SIN GLUTEN																															
MACARRONES S/HUEVO																															
"LECHE DE AVENA"																															

\*POR RAZONES DE STOCK EN LOS DIFERENTES PROVEEDORES NO ES POSIBLE GARANTIZAR SIEMPRE LA MISMA MARCA, POR LO QUE SE INCLUYEN LOS ALÉRGICOS POSIBLES Y SUS TRAZAS DE LAS DIFERENTES MARCAS UTILIZADAS.

# RECOMENDACIÓN CENAS

Mayo y Junio 2022



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
02-MAY. -30-MAY.
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
PECHUGA EMPANADA
FRUTA NATURAL

MARTES
03-MAY. -31-MAY.
CALDO DE PAPAS Y HUEVOS
PESCADO AL HORNO
MENESTRA
LÁCTEO

MIÉRCOLES
04-MAY. -01-JUN.
SOPA DE PESCADO
LOMO CON QUESO
PAPAS CONFITADAS
FRUTA NATURAL

JUEVES
05-MAY. -02-JUN.
CREMA DE PUERROS
ENSALADA DE ARROZ CON ATÚN
LÁCTEO

VIERNES
06-MAY. -03-JUN.
ENSALADA PARAGUAYA
TORTILLA AL GUSTO
FRUTA NATURAL

LUNES
09-MAY. -06-JUN.
ENSALADA CHINA
PECHUGA DE PAVO
LÁCTEO

MARTES
10-MAY. -07-JUN.
POTAJE CASERO
PASTA AL GUSTO
QUESO RALLADO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
11-MAY. -08-JUN.
ENSALADA MIXTA
PESCADO AL VAPOR
LÁCTEO

JUEVES
12-MAY. -09-JUN.
CREMA DE CALABAZA
FAJITAS MEXICANAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
13-MAY. -10-JUN.
SOPA DE POLLO
MERLUZA REBOZADA
TOMATES ALIÑADOS
POSTRE CASERO

LUNES
16-MAY. -13-JUN.
POTAJE DE VERDURAS
PESCADO ENCEBOLLADO
PAPAS GUISADAS
FRUTA NATURAL

MARTES
17-MAY. -14-JUN.
CREMA DE ESPINACAS
ENSALADA DE PASTA
LÁCTEO

MIÉRCOLES
18-MAY. -15-JUN.
ENSALADA VARIADA
FILETE DE TERNERA
FRUTA NATURAL

JUEVES
19-MAY. -16-JUN.
PURE SUAVE DE BERROS
TORTILLA AL GUSTO
TOMATE AL ORÉGANO
LÁCTEO

VIERNES
20-MAY. -17-JUN.
SANFAINA
SARDINAS A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

LUNES
23-MAY. -20-JUN.
ENSALADA DE PAPAS ALIÑADAS
PESCADO AL HORNO
FRUTA NATURAL

MARTES
24-MAY. -21-JUN.
PURE DE VERDURAS
TALLARINES AL ESTILO ORIENTAL
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
25-MAY. -22-JUN.
POTAJE DE ACELGAS
FAJITAS DE POLLO
LÁCTEO

JUEVES
26-MAY. -23-JUN.
ENSALADA VERDE
HAMBURGUESA CON QUESO
FRUTA NATURAL

VIERNES
27-MAY. -24-JUN.
CREMA DE CHAMPIÑONES
PIZZA AL GUSTO
LÁCTEO