

DOfo

elaboraciones



Septiembre y Octubre
2021

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES

ISO 22000

BUREAU VERITAS
Certification



DIETA BASAL

CENTROS ESCOLARES

Septiembre y Octubre 2021

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES	
06-SEP. -04-OCT.	
PURÉ DE ACELGAS	
ATÚN CON MOJO HERVIDO	A
PAPAS GUIADAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 764 H.C.: 82 Gr: 31 Pr: 54	

MARTES	
07-SEP. -05-OCT.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	
PIZZA BOLOÑESA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 752 H.C.: 78 Gr: 15 Pr: 27	

MIÉRCOLES	
08-SEP. -06-OCT.	
SOPA DE PUCHERO	
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 718 H.C.: 53 Gr: 53 Pr: 81	

JUEVES	
09-SEP. -07-OCT.	
POTAJE DE GUIANTES Y ZANAHOrias	
ARROZ CUATRO ESTACIONES	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 685 H.C.: 83 Gr: 22 Pr: 30	

VIERNES	
10-SEP. -08-OCT.	
CREMA DE BUBANGO Y CALABAZA	
CROQUETAS DE PESCADO	Fr.
ENSALADA GRIEGA	
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 787 H.C.: 73 Gr: 31 Pr: 21	

LUNES	
13-SEP. -11-OCT.	
CREMA VERDE	
MACARRONES A LA CAZUELA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 759 H.C.: 95 Gr: 10 Pr: 23	

MARTES	
14-SEP. -12-OCT.	
SOPA MARINERA	
CARNE CON PAPAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 682 H.C.: 43 Gr: 16 Pr: 71	

MIÉRCOLES	
15-SEP. -13-OCT.	
LENTEJAS CASERAS	
LOMITOS DE FOGONERO CON TOMATE Y PIMIENTOS	A
HABICHUELAS AL AJILLO	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 776 H.C.: 68 Gr: 38 Pr: 64	

JUEVES	
16-SEP. -14-OCT.	
POTAJE DE CALABAZA Y BRÓCOLI	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
TOMATE AL ORÉGANO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 713 H.C.: 67 Gr: 43 Pr: 23	

VIERNES	
17-SEP. -15-OCT.	
ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA	
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 833 H.C.: 65 Gr: 43 Pr: 19	

LUNES	
20-SEP. -18-OCT.	
CREMA DE HORTALIZAS	
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	G
VERDURAS SALTEADAS	A
PAN	
GELATINA	
Kcal: 807 H.C.: 79 Gr: 42 Pr: 48	

MARTES	
21-SEP. -19-OCT.	
POTAJE DE LENTEJAS	
FUSILI CON ATUN	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 825 H.C.: 136 Gr: 14 Pr: 39	

MIÉRCOLES	
22-SEP. -20-OCT.	
CREMA DE ESPÁRRAGOS	
POLLO CON ALMENDRAS	A
PAPAS MAJORERAS	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 929 H.C.: 82 Gr: 52 Pr: 80	

JUEVES	
23-SEP. -21-OCT.	
RANCHO CANARIO	
FIGURITAS DE MERLUZA	Fr.
ENSALADA MEDITERRANEA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 788 H.C.: 91 Gr: 40 Pr: 19	

VIERNES	
24-SEP. -22-OCT.	
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	
PIZZA CAPRICHOSA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 737 H.C.: 72 Gr: 15 Pr: 25	

LUNES	
27-SEP. -25-OCT.	
POTAJE DE OTOÑO	
ROPAVIEJA CON PAPASA CUADROS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 830 H.C.: 89 Gr: 22 Pr: 36	

MARTES	
28-SEP. -26-OCT.	
CREMA DE CALABAZA	
PAELLA MARINERA DE VERDURAS	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 752 H.C.: 98 Gr: 23 Pr: 31	

MIÉRCOLES	
29-SEP. -27-OCT.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
ESCALOPINES DE PAVO EN SALSA DE PIÑA	A
PANACHÉ DE VERDURAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 633 H.C.: 58 Gr: 27 Pr: 35	

JUEVES	
30-SEP. -28-OCT.	
PURÉ DE PUERROS	
SALTEADO ORIENTAL DE CARNE CON VERDURAS Y PASTA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 634 H.C.: 112 Gr: 11 Pr: 24	

VIERNES	
01-OCT. -29-OCT.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
TORTILLA DE QUESO	A
JAMÓN	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 839 H.C.: 68 Gr: 34 Pr: 35	

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



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

Septiembre y Octubre 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	846 Kcal	35-40%	35,26%
PROTEINAS TOTALES	37 GRAMOS	15-20%	20,92%
PROTEINAS VEGETALES	12 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	25 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	31 GRAMOS	25-30%	17,94%
SATURADAS	5 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	5 GRAMOS		
COLESTEROL	122 MG		
HIDRATOS TOTAL	96 GRAMOS	55-60%	54,61%
AZUCARES SIMPLES	62 GRAMOS		
ALMIDONES	37 GRAMOS		
FIBRA	11 GRAMOS	5,00%	6,54%
H2O	709 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	15845 µg		
B1	776 µg		
B12	565 µg		
C	78184 µg		
Ac. FOL	8261 µg		
D	0,6 MG		
E	0,2 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1272 MG		
K	1782 MG		
CA	177 MG		
MG	144 MG		
FE	7 MG		

MENÚ BASAL	KILocalORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	u.i x X100		Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B2	C								
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	764	54	9	42	31	3	5	8	78	82	60	22	4	689	24981	973	536	94200	4831	7	0	1418	1837	88	107	4
PURÉ DE ACELGAS	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
ATÚN CON MOJO HERVIDO	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 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
MARTES	752	27	13	13	15	10	3	1	43	78	61	18	19	737	3382	684	449	41391	5068	0	0	1576	1346	158	112	5
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
PIZZA BOLOÑESA	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
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	718	81	7	71	53	10	15	12	249	53	28	24	5	810	21477	605	777	67721	24797	0	0	500	1877	115	130	9
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
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
MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	96	3	3	0	1	0	0	0	1	15	5	10	3	115	4463	121	88	17538	1145	0	0	27	501	29	30	1
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	685	30	12	15	22	1	1	2	24	83	37	57	21	757	7168	813	442	54497	8767	0	0	1330	1558	98	123	6
POTAJE DE GUIANTES Y ZANAHORIAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	23	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3
ARROZ CUATRO ESTACIONES	428	21	5	15	19	1	1	1	24	42	3	39	2	70	5353	461	166	16579	5677	0	0	412	412	25	35	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
VIERNES	787	21	9	7	68	16	22	8	135	73	35	24	7	480	38963	1117	676	78327	4294	0	0	1459	1386	399	94	4
CREMA 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
CROQUETAS DE PESCADO	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 GRIEGA	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
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	KILocalorías	Proteínas Totales	Proteínas Vegetales	Proteínas Animales	Grasas Totales	Saturadas	Monoinsat	Polinsat	Colesterol	Hidratos Total	Azúcares Simples	Almidones	Fibra	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															u.i x 100											
															A	B1	B2	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
SEGUNDA SEMANA																										
LUNES	759	23	13	7	10	6	2	1	24	95	74	61	8	483	4234	760	451	91190	6436	0	0	1172	1504	111	107	4
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
MACARRONES A LA CAZUELA	467	14	8	4	4	3	0	1	11	49	49	39	4	91	1554	439	164	32469	3244	0	0	256	346	27	37	1
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
MARTES	682	71	6	60	16	3	3	3	135	43	28	14	5	828	13533	318	260	66653	3681	0	0	1239	1564	83	113	9
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
CARNE CON PAPAS	481	63	2	56	14	3	3	3	134	3	3	0	3	232	10080	96	50	27663	1109	0	0	154	1039	34	70	8
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	776	64	20	35	38	2	4	5	145	68	32	33	15	661	21488	864	619	81002	4104	2	0	1256	1334	370	115	12
LENTEJAS CASERAS	285	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
LOMITOS DE FOGONERO CON TOMATE Y PIMIENTOS	337	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
HABICHUELAS AL AJILLO	52	2	2	0	3	0	0	1	2	6	4	3	5	160	2964	80	83	10242	542	0	0	6	183	65	17	2
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
JUEVES	713	23	10	12	43	5	19	4	362	67	34	21	6	997	23495	563	666	132895	5623	0	0	1061	2642	185	147	7
POTAJE DE CALABAZA Y BRÓCOLI	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
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
TOMATE AL ORÉGANO	108	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
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	833	19	9	8	43	2	13	4	8	65	27	37	47	350	27489	839	366	51273	4270	0	0	82	1189	92	157	7
ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA	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
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	393	13	4	8	21	0	1	2	5	9	2	6	45	43	7188	622	181	15082	2890	0	0	58	658	50	104	5
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
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	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	u.i x 100							
																			Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
TERCERA SEMANA																										
LUNES	807	48	22	25	42	1	2	4	10	79	46	34	10	933	22831	1040	395	92995	7468	1	0	1465	2091	133	122	8
CREMA 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
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	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
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
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
MARTES	825	39	23	15	14	5	3	3	31	136	105	97	13	501	5188	781	493	88239	7163	2	0	1212	1653	144	121	5
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
FUSSILI 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	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	929	80	9	69	52	10	15	11	238	82	61	22	5	685	17700	666	824	90264	25959	0	0	1974	2733	129	165	9
CREMA DE ESPÁRRAGOS	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
POLLO CON ALMENDRAS	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 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
JUEVES	788	19	10	7	40	4	14	3	385	91	60	32	8	794	23886	495	519	79396	3048	0	0	46	1423	79	104	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
FIGURITAS 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 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
VIERNES	737	25	11	13	15	10	3	1	44	72	51	22	4	441	3647	636	442	62190	5169	0	0	1574	1357	146	94	4
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	167	5	5	0	2	0	0	0	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
PIZZA CAPRICHOSA	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
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	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES											
															u.i x X100					A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
CUARTA SEMANA																															
LUNES	830	36	16	17	22	1	4	5	53	89	33	58	13	952	17097	734	573	104474	10121	0	0	1041	2515	138	165	8					
POTAJE DE OTOÑO	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					
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					
MARTES	752	31	9	15	23	2	4	8	16	98	28	69	7	722	10866	341	495	58381	5682	0	0	1448	1306	268	88	3					
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					
PAELLA MARINERA DE VERDURAS	472	21	5	15	18	0	3	8	3	50	3	47	2	78	5350	74	73	16234	2490	0	0	427	351	23	38	1					
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0					
MIÉRCOLES	633	35	7	27	27	3	1	2	15	58	32	24	5	774	16525	368	283	61113	3873	0	0	412	968	93	71	3					
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					
ESCALOPINES DE PAVO EN SALSA DE PIÑA	243	25	1	24	15	3	0	0	0	4	4	0	1	60	1564	14	11	1644	104	0	0	55	36	11	3	0					
PANACHÉ DE VERDURAS	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					
JUEVES	634	24	13	11	11	2	2	3	41	112	54	53	8	538	8071	608	460	99460	7514	0	0	1316	1512	109	109	6					
PURÉ DE PUERROS	171	5	5	0	2	0	0	0	1	27	6	21	4	183	2171	199	166	44747	2788	0	0	914	949	51	54	2					
SALTEADO ORIENTAL DE CARNE CON VERDURAS Y PASTA	387	17	8	11	9	2	2	2	40	66	29	32	4	148	5864	297	182	41213	4276	0	0	402	291	42	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					
VIERNES	839	35	10	24	34	12	7	2	400	68	39	18	19	834	4887	752	710	68028	5943	0	0	1318	2349	215	147	7					
POTAJE DE JUDIAS 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 DE QUESO	469	22	3	19	30	9	7	2	388	17	4	0	0	137	3072	213	364	30109	1791	0	0	120	1118	139	55	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					
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

PURÉ DE ACELGAS

CALABACIN
PAPAS
ACELGAS

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS

CALABAZA
ALUBIA BLANCA
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

SOPA DE PUCHERO

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

POTAJE DE GUISANTES Y ZANAHORIAS

ZANAHORIA
GUISANTES
CALABACIN
PAPAS

CREMA DE BUBANGO Y CALABAZA

CALABAZA
BUBANGO
PAPAS

ATÚN CON MOJO HERVIDO

LOMO DE ATÚN
OREGANO
PIMENTON DULCE
VINO
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO

PIZZA BOLOÑESA

BASE DE PIZZA
CARNE MOLIDA
TOMATE TRITURADO
QUESO
CEBOLLA
OREGANO

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

POLLO JAMONCITO MUSLO
VINO
PIMENTON DULCE
COMINO MOLIDO

ARROZ CUATRO ESTACIONES

ARROZ
PIMIENTO VERDE
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
CHAMPIÑON
PIMIENTO MORRON
ZANAHORIA
PIERNA DE CERDO DESHUESADA
ACEITUNAS
GUISANTES

CROQUETAS DE PESCADO

FILETE DE FOGONERO
LECHE
MARGARINA
HARINA
CEBOLLA
HUEVO
PAN RALLADO

PAPAS GUIADAS

PAPAS

MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA

MENESTRA DE VERDURAS
CEBOLLA
ZANAHORIA
TOMATE TRITURADO

ENSALADA GRIEGA

TOMATE ENSALADA
LECHUGA
PEPINO
ACEITUNAS
QUESO

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA VERDE

ACELGAS
COL
CALABACIN
PAPAS

SOPA MARINERA

CEBOLLA
PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
APIO
TOMATE TRITURADO
FILETE DE FOGONERO
ZANAHORIA
ARROZ

LENTEJAS CASERAS

LENTEJAS
CALABAZA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
ZANAHORIA
TOMATE TRITURADO
CALABACIN
PAPAS

POTAJE DE CALABAZA Y BRÓCOLI

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS
BRÓCOLI

ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA

COL
ZANAHORIA
MAIZ
PIÑA EN ALMIBAR
ALIÑO:
ACEITE OLIVA
LIMONES
YOGUR
CILANTRO
ALMIBAR DE LA PIÑA
PEREJIL

MACARRONES A LA CAZUELA

MACARRONES
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAVO PECHUGA EMBUTIDO
PIMENTON DULCE

CARNE CON PAPAS

GARRON DE TERNERA
ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
PIMENTON DULCE
VINO
TOMATE TRITURADO
PAPAS

LOMITOS DE FOGONERO CON TOMATE Y PIMIENTOS

FILETE DE FOGONERO
PIMIENTO VERDE
PIMIENTO MORRON
CEBOLLA
TOMATE TRITURADO

TORTILLA ESPAÑOLA

CEBOLLA
PAPAS
HUEVO

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS

CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA
ALUBIA PINTA
PIERNA DE CERDO DESHUESADA
VINO
PIMENTON DULCE
PIERNA DE CERDO DESHUESADA

QUESO RALLADO

QUESO

HABICHUELAS AL AJILLO

JUDIAS VERDES

TOMATE AL ORÉGANO

TOMATE ENSALADA

ARROZ BLANCO

ARROZ

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

POTAJE DE OTOÑO

CALABAZA
 CALABACIN
 CEBOLLA
 PUERROS
 ZANAHORIA
 ACELGAS
 ESPINACAS
 PAPAS
 COL

CREMA DE CALABAZA

CALABAZA
 ZANAHORIA
 PAPAS

SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO

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

PURÉ DE PUERROS

CALABACIN
 PUERROS
 PAPAS

POTAJE DE JUDIAS PINTAS

ALUBIA PINTA
 ZANAHORIA
 CALABAZA
 CEBOLLA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 PAPAS

ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS

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

PAELLA MARINERA DE VERDURAS

ARROZ
 CEBOLLA
 JUDIAS VERDES
 PIMIENTO MORRON
 PIMENTON DULCE
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
FILETE DE FOGONERO
 GUISANTES

ESCALOPINES DE PAVO EN SALSA DE PIÑA

REDONDO DE PAVO
 CEBOLLA
 LIMONES
VINO
 PIÑA EN ALMIBAR
 MAIZENA

SALTEADO ORIENTAL DE CARNE CON VERDURAS Y PASTA

ESPAGUETI FINO
 PIerna DE CERDO DESHUESADA
SALSA DE SOJA
 ZANAHORIA
 CEBOLLA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 AZÚCAR
 MAIZENA
 CALABACIN
 CHAMPIÑON

TORTILLA DE QUESO

CEBOLLA
 PAPAS
HUEVO
QUESO

PANACHÉ DE VERDURAS

PAPAS
 JUDIAS VERDES
 CHAMPIÑON
 ZANAHORIA

JAMON

JAMÓN

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA DE HORTALIZAS

CALABAZA
CALABACIN
ESPINACAS
PIMIENTO VERDE
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA
LENTEJAS
ZANAHORIA

CREMA DE ESPÁRRAGOS

CALABACIN
ESPARRAGOS
PAPAS

RANCHO CANARIO

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

PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN

CALABACIN
PAPAS
ESPINACAS

ALBÓNDIGAS ESTOFADAS

TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
PIMIENTO VERDE
CHAMPIÑÓN
ZANAHORIA
CARNE MOLIDA

FUSSILI CON ATUN

FUSSILI
ATÚN EN ACEITE
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PIMENTON DULCE
VINO

POLLO CON ALMENDRAS

POLLO JAMONCITO MUSLO
ZANAHORIA
ALMENDRA GRANO
CEBOLLA
PIMENTON DULCE
VINO
TOMATE TRITURADO

FIGURITAS DE MERLUZA

FIGURITAS DE MERLUZA

PIZZA CAPRICHOSA

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

VERDURAS SALTEADAS

PAPAS
GUISANTES
ZANAHORIA
JUDIAS VERDES

QUESO RALLADO

QUESO

PAPAS MAJORERAS

PAPAS
PIMENTON DULCE

ENSALADA MEDITERRANEA

TOMATE ENSALADA
LECHUGA
ACEITUNAS
ZANAHORIA
QUESO
ESPARRAGO
MAIZ
ALBAHACA

ACEITES, SALSAS Y ESPECIAS	ALTRAMU CES	APIO	CAJAHUET ES	FRUTOSDE CASCARA CRUSTACE OS	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA DE LA	SESAMO	SOLA	SULFITOS	
ACEITE GIRASOL															MIEL	
ACEITE OLIVA 0.47															MOSTAZA	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN															OREGANO	
AZUCAR COM UN															PIMENTON DULCE	
AZUCAR ESTUCHADA															PIMIENTA NEGRA MOLIDA	
CALDO DE CARNE*		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SAL FINA	
CALDO DE PESCADO*		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SAL GRUESA	
CALDO DE POLLO*		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SALSA DE SOJA	
MAYONESA						•								•	KETCHUP SOBRE	
															ALMENDRA GRANO	
BEBIDAS Y VINAGRES																
VINO BLANCO COCINA															•	VINO TINTO COCINA
VINAGRE															•	
LEGUMBRES																
ALUBIA BLANCA																ALUBIA PINTA
LENTEJA DE LANZAROTE																GARBANZOS LECHOSO
ARROCES Y PASTAS																
ARROZ																FIDEOS GRUESOS
CODITO TIBURON N.5					•	•										FIDEOS FINOS
ESPAGUETI FINO					•	•										LASAÑA
ESPIRALES-LAZO TRICOLOR					•	•										MACARRONES PLUMA
ESTRELLITAS					•	•										COUS COUS
HARINAS																
GOFIO	•		•	•												PAN RALLADO
REBOZADOR					•	•										PAN RALLADO ESPECIAL
HARINA					•											PAN RALLADO CELIACOS
CONSERVAS																
ACETUNA S/H																REMOLACHA LATA
ACETUNA NEGRA S/H																PIMIENTO MORRON
ATUN EN ACEITE																PIÑA EN ALMIBAR
CHAMPIÑON																SARDINA CONSERVA
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR																TOMATE ENTERO
ESPARRAGOS																MAIZ DULCE
MELOCOTON ALMIBAR																TOMATE TRITURADO
VERDURAS																
APIO		•														BETERRADA COCIDA
RESTO VERDURAS FRESCAS																VERDURAS CONGELADAS
CARNES																
BOLA DE LOMO DE TERNERA																PAVO PECHUGA
CARNE MOLIDA DE TERNERA																PECETO
ALBÓDIGAS		•			•	•										PIERNA DE CERDO DESHUESADA
COSTILLA CERDO SALADA					•	•	•									POLLO JAMONCITO
HUGGETS DE POLLO																POLLO MUSLO S/H S/P
GARRON DE TERNERA																POLLO PECHUGA
HAMBURGUESAS		•														SALCHICHA FRANK
LOMO ADOBADO																LOMO CINTA
EMBUTIDOS																
BACON AHUMADO																SALAMI
CHORIZO							•	•								CHOPPED PORK
PAVO PECHUGA EMB																SALCHICHON
JAMON																PAVO ESPECIAL
PESCADOS																
GAMBAS				•												FOGONERO
MEJILLON																LIMANDA
TUBO DE CALAMAR																MERLUZA
ATUN LOMO																EM PANADILLAS DE BONITO
CHURROS DE PESCADO				•	•	•	•	•								FIGURITAS DE MERLUZA
HUEVOS Y LACTEOS																
QUESO PORCIONES																MARGARINA
HUEVO						•										NATA LIQUIDA
LECHE ENTERA								•								QUESO
MANTEQUILLA								•								
PRODUCTOS ESPECIALES																
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 AVENA"																BASE DE PIZZA DIETAS

*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

Septiembre y Octubre 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 A DIARIO 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
06-SEP. -04-OCT.
ENSALADA DE POLLO Y MANZANA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA NATURAL

MARTES
07-SEP. -05-OCT.
POTAJE HORTELANO
TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
08-SEP. -06-OCT.
CREMA PARMENTIER
PESCADO BLANCO AL HORNO
ENSALADA FRESCA
FRUTA NATURAL

JUEVES
09-SEP. -07-OCT.
SOPA DE POLLO
PAPAS RELLENAS
LÁCTEO

VIERNES
10-SEP. -08-OCT.
GAZPACHO
BURRITOS DE ENSALADA PAVO Y QUESO
FRUTA NATURAL

LUNES
13-SEP. -11-OCT.
POTAJE DE 7 VERDURAS
SARDINAS
PAPAS GUIADAS
LÁCTEO

MARTES
14-SEP. -12-OCT.
PURÉ DE CALABACÍN
PAVO EN SALSAS
ARROZ PILAW
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
15-SEP. -13-OCT.
CREMA DE CHAMPIÑONES
ESPAGUETTIS AL GUSTO
LÁCTEO

JUEVES
16-SEP. -14-OCT.
ENSALADA CANARIA
PECHUGA DE POLLO
FRUTA NATURAL

VIERNES
17-SEP. -15-OCT.
PURÉ DE CALABAZA
PESCADO BLANCO A LA PLANCHA
PISTO
LÁCTEO

LUNES
20-SEP. -18-OCT.
ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE Y QUESO FRESCO
PESCADO BLANCO GUIASADO
FRUTA NATURAL

MARTES
21-SEP. -19-OCT.
POTAJE DE JARDINERO
BISTEC DE TERNERA
HABICHUELAS Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

MIÉRCOLES
22-SEP. -20-OCT.
POTAJE DE HORTALIZAS
COUS COUS DE ATÚN
FRUTA NATURAL

JUEVES
23-SEP. -21-OCT.
POTAJE DE VERDURAS
HUEVOS AL PLATO
LÁCTEO

VIERNES
24-SEP. -22-OCT.
ENSALADILLA
PAVO A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

LUNES
27-SEP. -25-OCT.
ENSALADA TROPICAL
PESCADO BLANCO A LA PLANCHA
LÁCTEO

MARTES
28-SEP. -26-OCT.
POTAJE CASERO
MEDALLONES DE TERNERA
PURÉ DE PAPAS
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
29-SEP. -27-OCT.
ENSALADA VARIADA
TORTILLA DE PAPAS
LÁCTEO

JUEVES
30-SEP. -28-OCT.
ENSALADA DE ARROZ
PESCADO AZUL DE TEMPORADA
FRUTA NATURAL

VIERNES
01-OCT. -29-OCT.
PURÉ DE ZANAHORIAS
FAJITAS MEXICANAS
LÁCTEO