

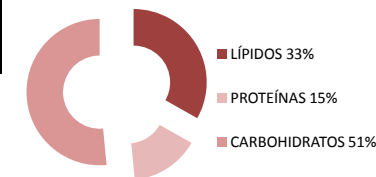
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Flamenquines con ensalada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Patatas guisadas Merluza al perejil con champiñones	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas	Crema de verduras Lasaña boloñesa	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	725,99	802,09	755,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	38,93	26,14	29,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	77,44	110,20	96,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Cinta de lomo adobada c/ensalada	Paella mixta Huevos al serrín con atún y mayonesa	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con aros de cebolla	Coditos carbonara Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Sopa de fideos Salchichas al horno con puré de patatas	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	648,09	702,35	582,47	696,87	708,08	667,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	75,55	92,30	73,53	96,58	82,88	84,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro Merluza a la andaluza con ensalada	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas a la jardinera	Alubias blancas con verduras Pollo al ajillo con maíz y zanahoria	Arroz de la huerta Huevos rellenos con jamón	Crema de calabacín Croquetas de bacalao con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	653,61	612,30	710,24	658,78	618,22	650,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	65,18	80,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias Ragout de ternera con hortalizas	Macarrones boloñesa Cazón adobado con ensalada	Jornada gastronómica Uruguay			Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	802,23	760,62				781,42	
Lípidos (g)	24,03	26,24				25,13	
Proteínas (g)	28,80	26,34				27,57	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54				113,16	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina  
nada mejor que un sueño  
reparador para poder rendir con  
energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



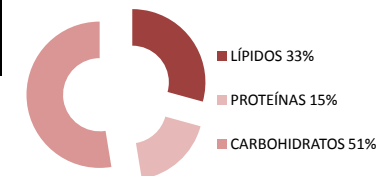
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Judías verdes	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Jamón york a la plancha con ensalada	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con champiñones	con patatas cocidas Tortilla francesa	Lasaña boloñesa		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado		
PAN	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral		
Energía (kcal)	564,87	613,60	559,58	595,99	668,09	600,43	
Lípidos (g)	23,34	16,93	13,04	28,93	20,14	20,48	
Proteínas (g)	29,61	34,49	24,32	17,41	34,00	27,97	
Carbohidrato(g)	79,84	81,22	85,15	67,44	90,20	80,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Paella mixta	Crema de zanahoria	Coditos al ajillo	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada c/ensalada	Huevos duros con lechuga juliana	Pollo asado en su jugo con ensalada	Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Salchichas al horno con puré de patatas		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado		
PAN	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral		
Energía (kcal)	588,09	550,35	582,47	566,87	531,08	563,77	
Lípidos (g)	27,90	17,73	19,88	13,51	19,24	19,65	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	75,55	72,30	73,53	86,58	62,88	74,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Sopa de estrellas	Alubias blancas con verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza a la plancha con ensalada	Albóndigas mixtas a la jardinera	Pollo a la plancha con maíz y zanahoria	Huevos rellenos con jamón	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado	Fruta de temporada	Postre lácteo desnatado		
PAN	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral		
Energía (kcal)	523,61	612,30	540,24	578,78	581,22	567,23	
Lípidos (g)	14,80	25,13	13,94	21,16	19,12	18,83	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	78,66	67,99	64,77	76,00	85,18	74,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Brócoli rehogado	Macarrones boloñesa	Jornada gastronómica Uruguay				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con hortalizas	Cazón adobado con ensalada					
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Crema de verduras				
PAN	Pan Integral	Pan Integral	Parrillada variada con patatas fritas				
			Cocktail de frutas				
Energía (kcal)	520,23	598,62				559,42	
Lípidos (g)	16,03	18,24				17,13	
Proteínas (g)	28,80	20,34				24,57	
Carbohidrato(g)	66,78	89,54				78,16	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina nada mejor que un sueño reparador para poder rendir con energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



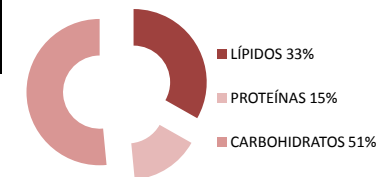
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Jork a la plancha con ensalada	Sopa de fideos Cocido completo con verduras	Patatas guisadas Merluza al perejil con champiñones	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas	Crema de verduras Macarrones boloñesa	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	725,99	802,09	755,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	38,93	26,14	29,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	77,44	110,20	96,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Cinta de lomo adobada c/ensalada	Paella mixta Huevos al serrín con atún y mayonesa	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con ensalada	Espaguetis carbonara Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Sopa de ave Salchichas al horno con puré de patatas	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	648,09	702,35	582,47	696,87	708,08	667,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	75,55	92,30	73,53	96,58	82,88	84,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Macarrones pomodoro Merluza empanada con ensalada	Sopa de fideos Albóndigas mixtas a la jardinera	Alubias blancas con verduras Pollo al ajillo con maíz y zanahoria	Arroz de la huerta Huevos rellenos con jamón	Crema de calabacín Bacalao al horno con ensalada	Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	653,61	612,30	710,24	658,78	618,22	650,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	65,18	80,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias Ragout de ternera con hortalizas	Espaguetis boloñesa Cazón adobado con ensalada	Jornada gastronómica Uruguay			Fruta de temporada Pan sin gluten	Fruta de temporada Pan sin gluten
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	802,23	760,62				781,42	
Lípidos (g)	24,03	26,24				25,13	
Proteínas (g)	28,80	26,34				27,57	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54				113,16	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina  
nada mejor que un sueño  
reparador para poder rendir con  
energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





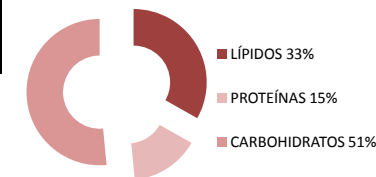
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Jork a la plancha con ensalada	Sopa de fideos Cocido completo con verduras	Patatas guisadas Merluza al perejil con champiñones	Judías verdes rehogadas Filete de pollo con patatas fritas	Crema de verduras Macarrones boloñesa	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	725,99	802,09	755,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	38,93	26,14	29,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	77,44	110,20	96,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Cinta de lomo adobada c/ensalada	Paella mixta Filete de cerdo con ensalada	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con ensalada	Espaguetis carbonara Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Sopa de ave Salchichas al horno con puré de patatas	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	648,09	702,35	582,47	696,87	708,08	667,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	75,55	92,30	73,53	96,58	82,88	84,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Macarrones pomodoro Merluza a la andaluza con ensalada	Sopa de fideos Albóndigas mixtas a la jardinera	Alubias blancas con verduras Pollo al ajillo con maíz y zanahoria	Arroz de la huerta Jamón a la plancha con ensalada	Crema de calabacín Bacalao al horno con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	653,61	612,30	710,24	658,78	618,22	650,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	65,18	80,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Ensalada de arroz Ragout de ternera con hortalizas	Espaguetis boloñesa Cazón adobado con ensalada	Jornada gastronómica Uruguay	Jornada gastronómica Uruguay	Jornada gastronómica Uruguay	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	802,23	760,62				781,42	
Lípidos (g)	24,03	26,24				25,13	
Proteínas (g)	28,80	26,34				27,57	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54				113,16	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina  
nada mejor que un sueño  
reparador para poder rendir con  
energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



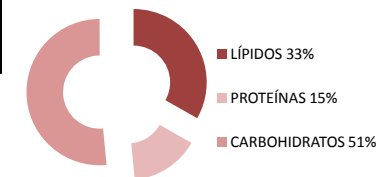
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Jork a la plancha con ensalada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Patatas guisadas Merluza al perejil con champiñones	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas	Crema de verduras Lasaña boloñesa	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	725,99	802,09	755,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	38,93	26,14	29,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	77,44	110,20	96,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Cinta de lomo adobada c/ensalada	Paella mixta Huevos al serrín con atún y mayonesa	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con aros de cebolla	Coditos carbonara Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Sopa de fideos Salchichas al horno con puré de patatas	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	648,09	702,35	582,47	696,87	708,08	667,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	75,55	92,30	73,53	96,58	82,88	84,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro Merluza a la andaluza con ensalada	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas a la jardinera	Alubias blancas con verduras Pollo al ajillo con maíz y zanahoria	Arroz de la huerta Huevos rellenos con jamón	Crema de calabacín Croquetas de bacalao con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	653,61	612,30	710,24	658,78	618,22	650,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	65,18	80,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias Ragout de ternera con hortalizas	Macarrones boloñesa Cazón adobado con ensalada	Jornada gastronómica Uruguaya			Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	802,23	760,62				781,42	
Lípidos (g)	24,03	26,24				25,13	
Proteínas (g)	28,80	26,34				27,57	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54				113,16	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina  
nada mejor que un sueño  
reparador para poder rendir con  
energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



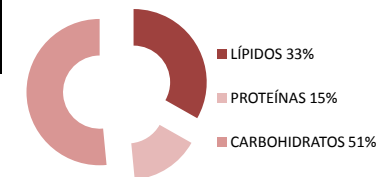
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Judías verdes	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Jamón a la plancha	Cocido completo	Merluza al perejil	rehogadas	Lasaña boloñesa		
GUARNICIÓN	con ensalada	con verduras	con champiñones	Huevos fritos			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	con patatas fritas	Postre lácteo		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Fruta de temporada	Pan blanco		
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	725,99	802,09		755,23
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	38,93	26,14		29,68
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00		29,97
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	77,44	110,20		96,77
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella de pollo	Crema de zanahoria	Coditos carbonara	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada	Huevos duros	Pollo asado en su jugo	Merluza a la plancha	Salchichas al horno		
GUARNICIÓN	c/ensalada	con ensalada	con aros de cebolla	con tomate aliñado	con puré de patatas		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	648,09	702,35	582,47	696,87	708,08		667,57
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24		27,05
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21		27,45
Carbohidrato(g)	75,55	92,30	73,53	96,58	82,88		84,17
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Sopa de estrellas	Alubias blancas	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza a la andaluza	Albóndigas mixtas	con verduras	Huevos rellenos	Croquetas de bacalao		
GUARNICIÓN	con ensalada	a la jardinera	Pollo al ajillo	con jamón	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	con maíz y zanahoria	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	653,61	612,30	710,24	658,78	618,22		650,63
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12		25,43
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26		26,25
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	65,18		80,52
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Macarrones boloñesa	Jornada gastronómica				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Merluza empanada	Uruguaya				
GUARNICIÓN	con hortalizas	con ensalada					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Crema de verduras				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Parrillada variada				
Energía (kcal)	802,23	760,62					781,42
Lípidos (g)	24,03	26,24					25,13
Proteínas (g)	28,80	26,34					27,57
Carbohidrato(g)	116,78	109,54					113,16

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina nada mejor que un sueño reparador para poder rendir con energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





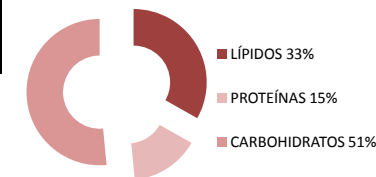
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Jork a la plancha con ensalada	Sopa de cocido Cocido completo con verduras	Patatas guisadas Merluza al perejil con champiñones	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas	Crema de verduras Lasaña boloñesa	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	725,99	802,09	755,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	38,93	26,14	29,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	77,44	110,20	96,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Cinta de lomo adobada c/ensalada	Paella de pollo Huevos al serrín con atún y mayonesa	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con aros de cebolla	Coditos carbonara Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Sopa de fideos Salchichas al horno con puré de patatas	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	648,09	702,35	582,47	696,87	708,08	667,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	75,55	92,30	73,53	96,58	82,88	84,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro Merluza a la andaluza con ensalada	Sopa de estrellas Albóndigas mixtas a la jardinera	Alubias blancas con verduras Pollo al ajillo con maíz y zanahoria	Arroz de la huerta Huevos rellenos con jamón	Crema de calabacín Bacalao al horno con ensalada	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	653,61	612,30	710,24	658,78	618,22	650,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	65,18	80,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Ensalada de arroz Ragout de ternera con hortalizas	Macarrones boloñesa Merluza empanada con ensalada	Jornada gastronómica Uruguaya			Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco
SEGUNDO PLATO							
GUARNICIÓN							
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	802,23	760,62				781,42	
Lípidos (g)	24,03	26,24				25,13	
Proteínas (g)	28,80	26,34				27,57	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54				113,16	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina  
nada mejor que un sueño  
reparador para poder rendir con  
energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



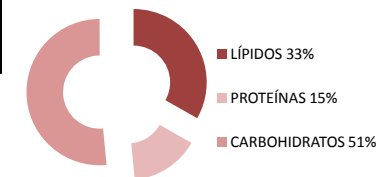
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Patatas guisadas	Judías verdes	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Filete de pollo a la plancha con ensalada	Cocido completo con verduras	Merluza al perejil con champiñones	rehogadas	Macarrones boloñesa		
GUARNICIÓN				Huevos fritos con patatas fritas			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	824,87	863,60	559,58	725,99	802,09	755,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	38,93	26,14	29,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	77,44	110,20	96,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Paella mixta	Crema de zanahoria	Coditos al ajillo	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada c/ensalada	Huevos al serrín con atún	Pollo asado en su jugo con aros de cebolla	Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Salchichas de ave al horno con puré de patatas		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	648,09	702,35	582,47	696,87	708,08	667,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	75,55	92,30	73,53	96,58	82,88	84,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Sopa de estrellas	Alubias blancas con verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza a la andaluza con ensalada	Albóndigas mixtas a la jardinera	Pollo al ajillo con maíz y zanahoria	Huevo frito con tomate	Bacalao al horno con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	653,61	612,30	710,24	658,78	618,22	650,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	65,18	80,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Ensalada de arroz	Macarrones boloñesa	Jornada gastronómica Uruguay				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con hortalizas	Cazón adobado con ensalada					
GUARNICIÓN							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Crema de verduras				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Parrillada variada con patatas fritas				
Energía (kcal)	802,23	760,62				781,42	
Lípidos (g)	24,03	26,24				25,13	
Proteínas (g)	28,80	26,34				27,57	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54				113,16	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina nada mejor que un sueño reparador para poder rendir con energía y evitar el sobrepeso



MEDIA MENSUAL



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PRIMER PLATO	Sopa de arroz	<b>Emparedado</b>	Verduras salteadas	Guisantes con cebolla	Setas rehogadas
SEGUNDO PLATO	Salmón al horno	<b>de berenjenas</b>	con taquitos	Filete de cerdo	Tortilla de patatas
GUARNICIÓN	con verduras	<b>con pisto</b>	de pollo	a la plancha	con ensalada
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PRIMER PLATO	Ramilletes	Judías verdes	Alcachofas rehogadas	<b>Quiche de verduras</b>	Ensalada de quinoa
SEGUNDO PLATO	Merluza en salsa	Escalopines de ternera	Dorada a la sal	<b>con huevo</b>	con queso, espinacas
GUARNICIÓN	a la manzana	con salsa de champis	con ensalada	<b>y pavo</b>	y remolacha
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PRIMER PLATO	Coles de brucas gratinadas	Ensalada de arroz	Patatas asadas	Sopa de juliana	Zanahorias baby
SEGUNDO PLATO	Huevos a la flamenca	con melva	Pavo al ajillo	<b>Pastel de pescado</b>	Jamonicitos al curry
GUARNICIÓN	al horno	y dados de tomate	con ensalada	y gambas	con cebolletas
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02
PRIMER PLATO	Sopa de fideos	Emparedado	Setas con jamón		
SEGUNDO PLATO	Bonito a la plancha	de berenjenas	Tortilla paisana		
GUARNICIÓN	con ensalada	con pisto	con ketchup		
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO		

### SUGERENCIAS DE RECETA

**Emparedado de berenjenas:** preparar un pisto manchego sin tomate frito. Partir unas láminas de berenjena y pasar por la plancha. Hacer un sandwich usando la berenjena como pan y el relleno será el pisto. Podemos terminar al horno con un poco de queso rallado.



**Quiche de verduras:** 1 masa quebrada, verduras al gusto, pavo, 2 huevos, 200 ml de leche, sal y pimienta negra.

Precalentar el horno a 220 °C . Dejar la masa a temperatura ambiente, estirarla y pinchar la masa para hornear sola durante unos 7 minutos. Salteamos las verduras en una sartén, junto con el pavo .

Finalmente añadimos la leche y la dejamos reducir un poco. Podemos añadir un poco de queso mozzarella. Verter la mezcla a la masa y hornear durante 30 minutos a 190°C.



**Pastel de pescado:** 200gr de palitos de cangrejo, 300gr de merluza, 200ml de leche evaporada, 150gr de tomate frito, pimentón, ajo, limón.

Cocer el pescado y los palitos de cangrejo junto con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Desmenúzalo y desmígalo. Añade la leche evaporada y la salsa de tomate . Vierte la mezcla en un molde untado con aceite y pan rallado.

Cuece al baño maría en el horno a 225°C durante una hora y cuarto. Una vez frío, desmolda y córtalo en porciones.



Tras revisar los siguientes menús del mes de enero del 2018:

- basal
- hipocalórico
- sin glúten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin marisco
- sin pescado azul
- sin frutos secos
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: