

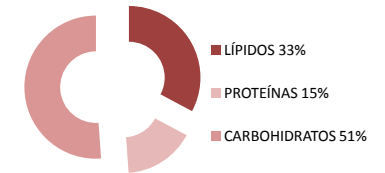
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Espaguetis con pisto	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Flamenquines con ensalada	Huevos fritos con patatas fritas	Merluza al perejil con champiñones	Pollo asado en su jugo con verduras	Albóndigas caseras con tomate		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano	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	595,99	802,09	729,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	28,93	26,14	27,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	67,44	110,20	94,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de zanahoria	Coditos carbonara	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Rabas de calamar c/ensalada	Huevos al serrín con atún y mayonesa	Escalope de pollo con aros de cebolla	Marrajo a la plancha con tomate aliñado	Salchichas al horno con puré de patatas		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	588,09	702,35	582,47	696,87	708,08	655,57	
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)	55,55	92,30	73,53	96,58	82,88	80,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Sopa de estrellas	Alubias blancas c/verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza a la andaluza con ensalada	Albóndigas mixtas a la jardinera	Cinta de lomo a la plancha c/maíz y zanahoria	Huevos rellenos con jamón	Croquetas de bacalao con ensalada		
GUARNICIÓN							
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano	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	698,22	666,63	
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	85,18	84,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Macarrones boloñesa	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera con hortalizas	Cazón adobado con ensalada	Tortilla de patatas con tomate aliñado				
GUARNICIÓN							
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	802,23	760,62	784,23			782,36	
Lípidos (g)	24,03	26,24	24,43			24,90	
Proteínas (g)	28,80	26,34	41,37			32,17	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54	101,53			109,28	

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%



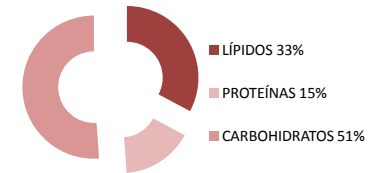
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Macarrones con pisto	Sopa de ave	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Filete de cerdo	Huevos fritos	Merluza al perejil	Pollo asado en su jugo	Albóndigas caseras		
GUARNICIÓN	con ensalada	con patatas fritas	con champiñones	con verduras	con tomate		
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal.)	824,87	863,60	559,58	595,99	802,09	729,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	28,93	26,14	27,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	67,44	110,20	94,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de zanahoria	Espaguetis carbonara	Sopa de ave		
SEGUNDO PLATO	Calamares a la andaluza	Huevos al serrín	Filete de pollo	Marrajo a la plancha	Salchichas al horno		
GUARNICIÓN	c/ensalada	con atún y mayonesa	con ensalada	con tomate aliñado	con puré de patatas		
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal.)	588,09	702,35	582,47	696,87	708,08	655,57	
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)	55,55	92,30	73,53	96,58	82,88	80,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Macarrones pomodoro	Sopa de fideos	Alubias blancas c/verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza empanada	Albóndigas mixtas	Cinta de lomo a la plancha	Huevos rellenos	Bacalao al horno		
GUARNICIÓN	con ensalada	a la jardinera	c/maíz y zanahoria	con jamón	con ensalada		
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal.)	653,61	612,30	710,24	658,78	698,22	666,63	
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	85,18	84,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	Espaguetis boloñesa	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Cazón adobado	Tortilla de patatas				
GUARNICIÓN	con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado				
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Plátano				
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten				
Energía (kcal.)	802,23	760,62	784,23			782,36	
Lípidos (g)	24,03	26,24	24,43			24,90	
Proteínas (g)	28,80	26,34	41,37			32,17	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54	101,53			109,28	

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%



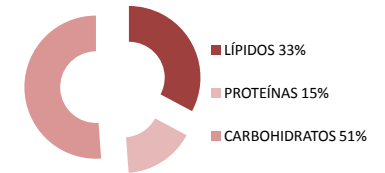
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Espaguetis con pisto	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Filete de cerdo	Huevos fritos	Merluza al perejil	Pollo asado en su jugo	Albóndigas caseras		
GUARNICIÓN	con ensalada	con patatas fritas	con champiñones	con verduras	con tomate		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Plátano	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	595,99	802,09	729,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	28,93	26,14	27,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	67,44	110,20	94,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de zanahoria	Coditos al ajillo	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Rabas de calamar	Huevos al serrín	Escalope de pollo	Marrajo a la plancha	Filete de cerdo		
GUARNICIÓN	c/ensalada	con atún y tomate	con ensalada	con tomate aliñado	con puré de patatas		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Plátano	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	588,09	702,35	582,47	696,87	708,08	655,57	
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)	55,55	92,30	73,53	96,58	82,88	80,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Sopa de estrellas	Alubias blancas c/verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza a la andaluza	Albóndigas mixtas	Cinta de lomo a la plancha	Huevos rellenos	Bacalao al horno		
GUARNICIÓN	con ensalada	a la jardinera	c/maíz y zanahoria	con atún	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Plátano	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	698,22	666,63	
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	85,18	84,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Ensalada de arroz	Macarrones boloñesa	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Cazón adobado	Tortilla de patatas				
GUARNICIÓN	con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Plátano				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	802,23	760,62	784,23			782,36	
Lípidos (g)	24,03	26,24	24,43			24,90	
Proteínas (g)	28,80	26,34	41,37			32,17	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54	101,53			109,28	

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	Emparedado	Verduras salteadas	Guisantes con cebolla	Setas rehogadas
SEGUNDO PLATO	Salmón al horno	de berenjenas	con taquitos	Filete de cerdo	Tortilla de patatas
GUARNICIÓN	con verduras	con pisto	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	Quiche de verduras	Ensalada de quinoa
SEGUNDO PLATO	Merluza en salsa	Escalopines de ternera	Dorada a la sal	con huevo	con queso, espinacas
GUARNICIÓN	a la manzana	con salsa de champis	con ensalada	y pavo	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	Pastel de pescado	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
- sin glúten
- sin lactosa
- 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: