

CATERING YANIOMA

CURSO 2025-2026 - MENU PRIMARIA - AGOSTO

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	PLATO
L 3	SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS (C,4,7)	MARMITAKO DE ATUN (E,11)	VERDURA Y PAPAS (C)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	690	88,6	26,8	24,8	REVUELTO DE VERDURAS
M 4	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS (C)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA (P)	ENSALADA CON HUEVO (N,7)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	771,3	69,1	42,6	35,2	TERNERA CON PAPAS
X 5	CREMA DE VERDURAS (C)	PASTA INT. A LA NAPOLITANA (C,4,7,8)		FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	609,1	104,4	16,1	13	PESCADO CON ENSALADA
J 6	ARROZ CON VERDURAS (C)	GORDON BLUE DE POLLO (F,4,7,8)	ENSALADA MIXTA (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	1261	127,4	40,1	65,7	TORTILLA DE VERDURAS
V 7	CREMA DE ZANAHORIA (C)	CERDO EN SALSA (E)	PAPAS Y VERDURAS (C)	YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	596,6	58,7	27,5	26,4	POLLO CON ENSALADA
L 10	SOPA DE ESTRELLITAS (C,4)	ROPA VIEJA (C)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	690,3	100,4	22,4	20,5	TERNERA CON ENSALADA
M 11	POTAJE DE BERROS CON ALUBIAS (C)	PAPAS, HUEVO Y SALCHICHAS (C,4,7,8,13)	TOMATES GAJO (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	845,8	92,7	25,9	40,2	PESCADO CON VERDURAS
X 12	CREMA DE CALABACIN (C)	VARITAS DE MERLUZA (F,4,11)	ENSALADA MEDITERRANEA (N)	FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	707,3	73,2	25,6	34,7	REVUELTO DE SETAS
J 13	POTAJE DE VERDURAS (C)	TIRAS DE POLLO (P)	PAPAS Y VERDURAS (C)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	862,5	88,2	41	37,6	PESCADO CON ENSALADA
V 14	ENSALADA MIXTA (N)	CINTA DE LOMO (P)	ARROZ BLANCO (C)	YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	598	45,2	27	33,6	TORTILLA DE VERDURAS
L 17	SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS (C,4,7)	ESTOFADO DE TERNERA (C)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	708	71,4	40	30,5	REVUELTO DE SETAS
M 18	POTAJE DE LENTEJAS (C)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA (P)	ENSALADA CAMPERA (N,7,11)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	840,1	71,8	47,2	39,2	LOMO CON PAPAS
X 19	CREMA DE VERDURAS (C)	PASTA INT. AL POMODORO (C,4,7,8)		FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	609,1	104,4	16,1	13	PESCADO CON ENSALADA
J 20	CALDO DE MILLO (C)	TORTILLA ESPAÑOLA (F,7)	TOMATES EN RUEDA (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	800,4	102,7	18,1	33	POLLO CON VERDURAS
V 21	ARROZ CON VERDURAS (C)	MERLUZA A LA PLANCHA (P,11)	ENSALADA CHINA (N,13)	YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	792	92,4	35,9	30,1	REVUELTO DE VERDURAS
L 24	SOPA DE LETRAS (C,4)	JAMONCITOS DE POLLO (C)	PAPAS Y VERDURAS SANCOCHADAS (C)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	1027	105,7	42,1	48,1	TORTILLA DE VERDURAS
M 25	POTAJE DE BERROS CON ALUBIAS (C)	FOGONERO EMPANADO (H,4,7,11)	ENSALADA VARIADA (N,11)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	751,7	78,8	39,4	31,1	PASTA GRATINADA
X 26	ARROZ A LA NAPOLITANA (C)	SOLOMILLO DE PAVO (P)	ENSALADA DE COL (N,7)	FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	677	68,6	29	32,6	REVUELTO DE SETAS
J 27	POTAJE DE GARBANZOS (C)	TORTILLA PAISANA (F,7)	TOMATES GAJO (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	838,1	97,5	26,4	35	PESCADO CON VERDURAS
V 28	CREMA DE CALABAZA (C)	PASTA INT. A LA BOLOÑESA (C,4,7,8)		YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	527,7	67,7	20,8	17,6	POLLO CON ENSALADA
L 31	SOPA DE PESCADO C/ARROZ (C,9,11)	DELICIAS DE POLLO (F,4,7)	PAPAS SANCOCHADAS (C)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	928,5	90,7	44,8	43,5	TERNERA CON VERDURAS
M									
X									
J									
V									

ALERGENOS: 1-ALTRAMUCES / 2-APIO / 3-CACAHUETE / 4-GLUTEN / 5-CRUSTACEOS / 6-FUTOS SECOS / 7-HUEVO / 8-LECHE / 9-MOLUSCOS / 10-MOSTAZA / 11-PESCADO / 12-SESAMO / 13-SOJA / 14-SULFITOS

FORMAS DE PREPARACION: A- ASADO, C- COCIDO, CR- CRUDO, F- FRITO, G- GUISADO, H- HORNO, P- PLANCHA, R- REHOGADO, S- SALTEADO, V- VAPOR

EL MENU IRA ACOMPAÑADO POR: AGUA, PAN (BLANCO/INTEGRAL), GOFIO (PARA PURES, CREMAS Y POTAJES). COMO POSTRE DE LAS CENAS SE RECOMIENDA UNA PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA. UTILIZAMOS ALIMENTOS DE TEMPORADA Y DE CERCANIA.

EXCEPCIONALMENTE EL MENU PODRA SUFRIR LEVES VARIACIONES POR DISPONIBILIDAD DEL MERCADO, AUSENCIA DEL PERSONAL U OTROS MOTIVOS.

MENU PLANIFICADO, DISEÑADO Y VALORADO NUTRICIONALMENTE POR VITAMINA CONSULTORIA NUTRICIONAL® - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - Nº DE COLEGIADO IC- 00047. MAS INFO: WWW.VITAMINACONSULTORIA.COM