

CATERING YANIOMA

CURSO 2024-2025 - MENU PRIMARIA - AGOSTO

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	POSTRE
L M X J V 1	Crema de Calabacín(c)	Pasta int c/Salsa de Atún(c)(4,7,8,11)		Lácteo(6,7,8)	659	85	35	17	Pollo con Ensalada
L 4 M 5 X 6 J 7 V 8	Crema de Calabaza(c) Potaje de Berros(c) Sopa de Letras(c)(2,4) Potaje de Lentejas(c) Crema de Espinacas(c)	Arroz Amarillo con Pollo(c) Ternera en Salsa c/ Champiñones(c)(4,14) Fogonero Empanado(F)(4,7,11) Tortilla Española c/Jamón(H)(7) Tacos de Cerdo(c)	Papas Cocidas(c) Ensalada Variada(Cr)(11) Tomates en Rueda(Cr) Verdura Salteada(S)	Fruta de Temporada Fruta de Temporada Fruta de Temporada Fruta de Temporada Lácteo(6,7,8)	566 698 769 744 717	95 80 102 89 41	14 37 37 23 33	14 25 26 30 44	Tortilla Francesa con Ensalada Pollo con Verduras Pasta Gratinada Pescado con Ensalada Revuelto de Setas
L 11 M 12 X 13 J 14 V 15	Crema de Verduras(c) Potaje de Garbanzos(c) Sopa de Pollo(c) Potaje de Judías(c) Crema de Zanahoria y Puerros(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8) Merluza al Limón(H)(11) Albóndigas a la Jardinera(F)(4,7,14) Flamenquines(F)(4,7,8) Estofado de Pavo(c)	Ensalada Verde(Cr) Papas Gajo (F) y Verdura(c) Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada Fruta de Temporada Fruta de Temporada Eco Fruta de Temporada Lácteo(6,7,8)	693 672 935 1043 506	93 72 104 80 39	21 33 27 45 28	24 28 47 58 27	Pescado con Ensalada Tortilla de Verduras Pavo con Ensalada Carne con Verduras Tortilla Francesa con Ensalada
L 18 M 19 X 20 J 21 V 22	Crema de Calabaza(c) Potaje de Berros(c) Sopa de Pollo(c)(2,4) Potaje de Lentejas(c) Crema de Verduras(c)	Arroz con Pescado y Verdura(c)(11) Cordon Blue(F)(4,7,8) Fogonero al Horno(H)(11) Tortilla Española c/Jamón(H)(7) Pizza Variada(H)(4,8,11)	Ensalada Mixta(Cr) Papas Cocidas(c) Tomates Gajo(Cr)	Fruta de Temporada Fruta de Temporada Fruta de Temporada Fruta de Temporada Lácteo(6,7,8)	666 1048 723 744 549	88 80 104 89 64	29 43 29 23 22	24 60 23 30 23	Revuelto de Verduras Carne con Arroz Pollo con Verduras Pescado con Ensalada Tortilla Francesa con Ensalada
L 25 M 26 X 27 J 28 V 29	Crema de Zanahoria y Puerros(c) Potaje de Acelgas(c) Sopa de Fideos(c)(2,4) Potaje de Judías(c) Crema de Tomate(c)	Hamburguesa de Ternera(H)(4,7,14) Pechuga de Pollo a la Plancha(p) Escalope de Cerdo(F)(4,7) Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8) Merluza en Salsa Verde(H)(11)	Verdura al Vapor(V) Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7) Ensalada de Col(Cr)(7) Verdura Cocida(c)	Fruta de Temporada Fruta de Temporada Fruta de Temporada Eco Fruta de Temporada Lácteo(6,7,8)	607 727 878 702 410	69 74 74 103 34	26 43 30 24 24	25 28 53 19 19	Pescado con Ensalada Tortilla de Verduras Pavo con Arroz Revuelto de Setas Pollo con Papas

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 - N° DE COLEGIADO IC- 00047. MAS INFO: WWW.VITAMINACONSULTORIA.COM