CATERING YANIOMA

CURSO 2024-2025 - MENU PRIMARIA - JULIO

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	POSTRE
L									
M 1	Potaje de Verduras(c)	Fogonero al Horno(H)(11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	595	63	28	25	Pollo con Arroz
X 2	Sopa de Letras(c)(2,4)	Ropa Vieja Mixta(c)		Fruta de Temporada Eco	721	108	24	21	Lomo con Ensalada
J 3	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(F)(7)	Tomates en Gajos(Cr)	Fruta de Temporada	744	89	23	30	Pescado con Verduras
V 4	Crema de Calabaza(c)	Tiras de Pollo Marinadas(c)	Verduras(c) y Papas (c)	Lácteo(6,7,8)	579	39	40	28	Revuelto de Verduras
L 7	Crema de Calabacín(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	606	82	24	20	Pescado con Ensalada
M 8	Potaje de Berros(c)	Gordon Blue Pollo(F)(4,7,8)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	1048	80	43	60	Tortilla de Verduras
X 9	Sopa de Arroz(c)	Fogonero a la Portuguesa(F)(4,11)	Papas Sancochadas(c) y Verduras(c)	Fruta de Temporada	554	95	18	13	Lomo con Ensalada
J 10	Potaje de Garbanzos(c)	Vena c/Salsa de Champiñones(c)	Verduras(V) y Papas(V)	Fruta de Temporada	713	83	37	25	Revuelto de Setas
V 11	Crema de Zanahoria(c)	Pizza Variada(H)(4,8,11)	Ensalada Verde(Cr)	Lácteo(6,7,8)	610	58	20	32	Carne con Verduras
L 14	Puré de Verduras(c)	Arroz Amarillo con Pollo(c)	y Atún Guisado(c)(11)	Fruta de Temporada	722	109	24	21	Revuelto de Verduras
M 15	Potaje de Colinos(c)	Fogonero Empanado(F)(4,7,11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	712	77	37	29	Carne con Arroz
X 16	Sopa de Pollo(c)(2,4)	Tortilla Española c/jamón(F)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada Eco	754	84	23	35	Pescado con Ensalada
J 17	Potaje de Lentejas(c)	Pechuga de Pollo a la Plancha(p)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	694	67	40	29	Pasta con Tomate
V 18	Crema de Zanahoria(c)	Estofado de Ternera c/Papa y Verdura(G)		Lácteo(6,7,8)	681	51	41	35	Tortilla Francesa con Ensalada
L 21	Crema de Guisantes(c)	Solomillo de Pollo(c)	Verduras(V) y Papas(V)	Fruta de Temporada	676	78	36	25	Pescado con Ensalada
M 22	Potaje de Berros(c)	Croquetas Variadas(F)(4,7,8,11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	676	72	21	33	Tortilla de Verduras
X 23	Sopa de Arroz(c)	Pechuga de Pollo a la Plancha(p)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	642	78	38	23	Pasta Gratinada
J 24	Caldo de Millo(c)	Tacos de Merluza(F)(4,7,11)	Papas Arrugadas(G)	Fruta de Temporada	697	101	24	22	Revuelto de Setas
V 25	Crema de Verduras(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		Lácteo(6,7,8)	569	82	21	17	Pollo con Ensalada
L 28	Crema de Zanahoria y Puerros(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		Fruta de Temporada	681	93	29	24	Revuelto de Verduras
M 29	Potaje Canario(c)	Fingers de Pollo(F)(4,7)	Ensalada César(Cr)(4,7,8,10)	Fruta de Temporada	980	75	28	62	Pescado con Arroz
X 30	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Estofado de Ternera con Papas(G)		Fruta de Temporada Eco	683	71	35	30	Tortilla Francesa con Ensalada
J 31	Potaje de Lentejas(c)	Empanada de Atún(H)(4,7,8,11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	804	104	31	27	Carne con Ensalada
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