

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	POSTRE
L 2	Crema de Zanahoria(c)	Pasta int la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	573	87	19	17	Tortilla Francesa con Ensalada
M 3	Potaje de Colinos(c)	Fogonero Empanado(F)(4,7,11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	797	76	34	38	Pollo con Arroz
X 4	Sopa de Letras(c)(2,4)	Ropa Vieja Mixta(c)		Fruta de Temporada Eco	721	108	24	21	Lomo con Ensalada
J 5	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(H)(7)	Tomates en Gajos(Cr)	Fruta de Temporada	744	89	23	30	Pescado con Verduras
V 6	Crema de Calabacín(c)	Pollo s/h(H)	Menestra de Verduras(c)	Lácteo(6,7,8)	679	41	45	36	Revuelto de Setas
L 9	Crema de Calabaza(c)	Arroz con Pollo(c)		Fruta de Temporada	566	95	14	14	Carne con Ensalada
M 10	Potaje de Berros(c)	Cinta de Lomo(H)	Ensalada de Col(Cr)(7)	Fruta de Temporada	781	69	32	41	Pollo con Papas
X 11	Sopa de Arroz(c)	Estofado de Pavo(c)		Fruta de Temporada	577	77	25	22	Tortilla Francesa con Ensalada
J 12	Potaje de Garbanzos(c)	Fogonero a la Plancha(p)(11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	643	72	30	25	Pasta con Tomate
V 13	Crema de Verduras(c)	Huevo Cocido, Arroz y Salchichas(c)(4,7,8,13)	Ensalada de Tomate(Cr)(8)	Lácteo(6,7,8)	710	71	25	37	Pescado con Verduras
L 16	Crema de Espinacas(c)	Canelones(H)(4,7,8,11)		Fruta de Temporada	681	82	32	25	Revuelto de Verduras
M 17	Potaje de Acelgas(c)	Gordon Blue de Pollo(F)(4,7,8)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	950	70	40	55	Carne con Arroz
X 18	Sopa de Letras(c)(2,4)	Merluza en Salsa Verde(H)(11)	Papas Sancochadas(c)	Fruta de Temporada Eco	641	103	25	16	Pollo con Ensalada
J 19	Caldo de Millo(c)	Tortilla Francesa c/calabacín y pavo(S)(7)		Fruta de Temporada	957	140	22	34	Pescado con Ensalada
V 20	Crema de Zanahoria(c)	Croquetas Variadas(F)(4,7,8)	Ensalada César(Cr,c)(4,7,8,10)	Lácteo(6,7,8)	647	48	21	41	Tortilla de Verduras
L 23	Crema de Espárragos(c)	Tiras de Pollo Marinadas(c)	Verdura Salteada(S)	Fruta de Temporada	628	61	35	28	Pescado con Arroz
M 24	Potaje de Berros(c)	Tortilla Española(H)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	768	86	23	35	Pollo con Ensalada
X 25	Sopa de Arroz(c)	Escalope de Ternera(F)(4,7)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	795	80	33	40	Tortilla de Verduras
J 26	Potaje de Garbanzos(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	708	108	28	16	Pescado con Ensalada
V 27	Crema de Verduras(c)	Fogonero a la Plancha(p)(11)	Ensaladilla(Cr,c)(7,11)	Lácteo(6,7,8)	763	58	36	43	Revuelto de Setas
L 30	Crema de Calabacín(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		Fruta de Temporada	714	88	34	26	Carne 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 - N° DE COLEGIADO IC-00047. MAS INFO: WWW.VITAMINACONSULTORIA.COM