

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	PLATO
L M X 1 J 2 V 3	CREMA DE CALABAZA (C) ARROZ CON TOMATE (C) POTAJE DE LENTEJAS (C)	JAMONCITOS DE POLLO (C) REDONDO DE TERNERA (H) PASTA INT. A LA NAPOLITANA (C,4,7,8)	ENSALADA MIXTA (N) ENSALADA DE COL (N,7)	FRUTA DE TEMPORADA ECO (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	774 599 641	57,5 69,7 81,2	35,2 26,3 24,8	44,9 24,5 20,1	PESCADO CON VERDURAS TORTILLA DE VERDURAS POLLO CON ENSALADA
L 6 M 7 X 8 J 9 V 10	SOPA DE ARROZ (C) CALDO DE MILLO (C) CREMA DE CALABACIN (C) RANCHO CANARIO (C,4,7) PURE DE VERDURAS (C)	MUSLO DE POLLO (A) PASTA INT. C/ SALSA DE ATUN (C,4,7,8,11) FOGONERO AL HORNO (H,11) TORTILLA ESPAÑOLA (H,7) ESTOFADO DE PAVO (E)	ENSALADA TROPICAL (N,4,7) ENSALADA CAMPERA (N,7,11) TOMATES EN GAJO (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA ECO (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	1040 755 641 765 537	79,9 132 59,1 86,5 37,9	31,9 28 31,6 21,1 29	66,5 11,5 30,6 36 29,6	PESCADO CON PAPAS TERNERA CON VERDURAS PASTA GRATINADA PESCADO CON VERDURAS REVUELTO DE VERDURAS
L 13 M 14 X 15 J 16 V 17	CREMA DE VERDURAS (C) POTAJE DE BERROS CON ALUBIAS (C) ARROZ INT CON VERDURAS (C) CREMA DE ZANAHORIA (C) POTAJE DE GARBANZOS (C)	PAELLA MIXTA (C,5,11) PAPAS, HUEVO Y SALCHICHAS (C,4,7,8,13) FOGONERO AL HORNO (H,11) TORTILLA CON PAVO (P,7) PIZZA VARIADA (H,4,8,11)	ENSALADA CAPRESE (N,8) ENSALADA MIXTA (N) ENSALADA DE COL (N,7) ENSALADA VERDE (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA ECO (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	713 846 810 600 735	99,4 92,7 113 61,8 70	30,6 25,9 23,7 19,2 29,4	22,5 40,2 29,1 30,9 34,7	TORTILLA DE VERDURAS TERNERA CON VERDURAS REVUELTO DE SETAS PESCADO CON VERDURAS POLLO CON ENSALADA
L 20 M 21 X 22 J 23 V 24	SOPA DE ARROZ (C) POTAJE DE LENTEJAS (C) CREMA DE CALABAZA (C) POTAJE DE JUDIAS BLANCAS (C) SOPA DE FIDEOS (C,4)	ESTOFADO DE TERNERA CON PAPAS (C) PECHUGA EMPANADA (F,4,7) PASTA INT. A LA AMATRICIANA (C,4,7,8) TORTILLA ESPAÑOLA (H,7) FILETE DE MERLUZA (H,11)	 ENSALADA TROPICAL (N,4,7) ENSALADA DE COL (N,7) ENSALADA CAMPERA (N,7,11)	FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA ECO (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	686 1035 564 824 638	83,4 87,9 93,9 89,1 44,6	35,8 40,9 13,9 25,4 33,5	24,5 56,5 14 37,6 35,5	REVUELTO DE SETAS TERNERA CON VERDURAS PESCADO CON ENSALADA POLLO CON VERDURAS TORTILLA DE VERDURAS
L 27 M 28 X 29 J 30 V 31	SOPA DE ESTRELLITAS (C,4) POTAJE DE BERROS CON ALUBIAS (C) ARROZ INT A LA MILANESA (C) POTAJE DE GARBANZOS (C) CREMA DE VERDURAS (C)	DELICIAS DE POLLO (H,4,7) CARNE DE CERDO (F) FOGONERO AL HORNO (H,11) TORTILLA ESPAÑOLA (H,7) LASAÑA (H,4,8)	VERDURA SALTEADA (S) ENSALADA VARIADA (N,11) ENSALADA MEDITERRANEA (N) ENSALADA DE TOMATE (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) FRUTA DE TEMPORADA ECO (N) FRUTA DE TEMPORADA (N) YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	885 747 647 838 669	101 68 92,5 97,5 56,2	38,6 36,6 27,4 26,4 33	36,7 35,7 19,2 35 34,6	REVUELTO DE VERDURAS PASTA GRATINADA REVUELTO DE SETAS PESCADO CON VERDURAS POLLO CON ENSALADA

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