

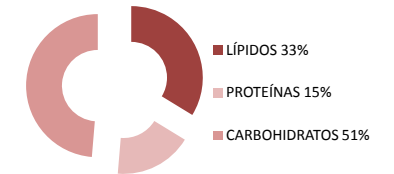
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones pomodoro	Alubias pintas c/arroz	Sopa de estrellitas	Arroz milanesa	Crema de calabacín	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada a la plancha con tomate aliñado	Tortilla de atún con tomate aliñado	Albóndigas mixtas en salsa jardinera	San Jacobo casero con ensalada mixta	Adadejo rebozado con ensalada verde	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	762,43	703,91	666,75	594,63	688,53	683,25
Lípidos (g)	29,78	25,68	27,78	27,64	18,26	25,83
Proteínas (g)	23,81	32,93	31,53	28,22	27,86	28,87
Carbohidrato(g)	101,31	86,38	73,00	60,82	106,41	85,58
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Judías blancas c/verduras	Espaguetis al ajillo	Crema de verduras	Potage de vigilia	
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Pollo asado con champiñones	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa a la plancha con aros de cebolla	Calamares a la romana con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	593,07	703,91	668,72	472,19	644,64	616,51
Lípidos (g)	22,34	25,68	17,82	27,78	36,20	25,97
Proteínas (g)	28,95	32,93	27,21	19,46	29,32	27,57
Carbohidrato(g)	82,74	86,38	103,72	35,06	47,61	71,10
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Espirales carbonara	Sopa de picadillo	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Judías pintas c/arroz	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de jamón con maíz y zanahoria	Salchichas con puré de patatas	Ragout de ternera con hortalizas	Salteado de pollo con verduras	Merluza empanada con mayonesa	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	830,82	703,91	823,91	550,13	644,25	710,61
Lípidos (g)	33,57	25,68	25,68	13,54	25,03	24,70
Proteínas (g)	31,10	32,93	42,93	27,41	27,43	32,36
Carbohidrato(g)	105,06	86,38	106,38	79,15	73,04	90,00
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 01/02	VIERNES 02/03	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta				
SEGUNDO PLATO	Varitas de merluza con ensalada	Filete de pollo a la plancha con ensalada				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Postre lácteo	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal)	664,52	703,91			684,21	
Lípidos (g)	26,05	25,68			25,87	
Proteínas (g)	28,97	32,93			30,95	
Carbohidrato(g)	9,88	86,38			82,63	

CONSEJO DE FEBRERO

Hay muchas formas de comer productos del mar, ¡y sin espinas!



MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

PRIMER PLATO
SEGUNDO PLATO
GUARNICIÓN
POSTRE
PAN
Energía (kcal)
Lípidos (g)
Proteínas (g)
Carbohidrato(g)

JUEVES 01	VIERNES 02		
Crema de calabaza Pollo al chilldrón con patatas fritas	Lentejas c/verduras Rabas de calamar con mayonesa		
Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
648,89	667,55	658,22	
23,56	24,45	24,00	
25,67	31,55	28,61	
81,45	80,55	81,00	

CONSEJO DE FEBRERO

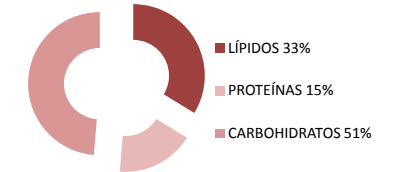
Hay muchas formas de comer
productos del mar,
¡y sin espinas!



	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09		
PRIMER PLATO	Macarrones pomodoro Cinta de lomo adobada a la plancha con tomate aliñado	Alubias pintas c/arroz Tortilla de atún con tomate aliñado	Sopa de estrellitas Albóndigas mixtas en salsa jardinera	Arroz milanesa Filete de pollo con ensalada mixta	Crema de calabacín Adadejo rebozado con ensalada verde		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	762,43	703,91	666,75	594,63	688,53	683,25	
Lípidos (g)	29,78	25,68	27,78	27,64	18,26	25,83	
Proteínas (g)	23,81	32,93	31,53	28,22	27,86	28,87	
Carbohidrato(g)	101,31	86,38	73,00	60,82	106,41	85,58	

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate Huevos fritos con tomate	Judías blancas c/verduras Pollo asado con champiñones	Espaguetis al ajillo Merluza en salsa verde con guisantes	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada	Potage de vigilla Calamares a la romana con ensalada		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	593,07	703,91	668,72	472,19	644,64	616,51	
Lípidos (g)	22,34	25,68	17,82	27,78	36,20	25,97	
Proteínas (g)	28,95	32,93	27,21	19,46	29,32	27,57	
Carbohidrato(g)	82,74	86,38	103,72	35,06	47,61	71,10	

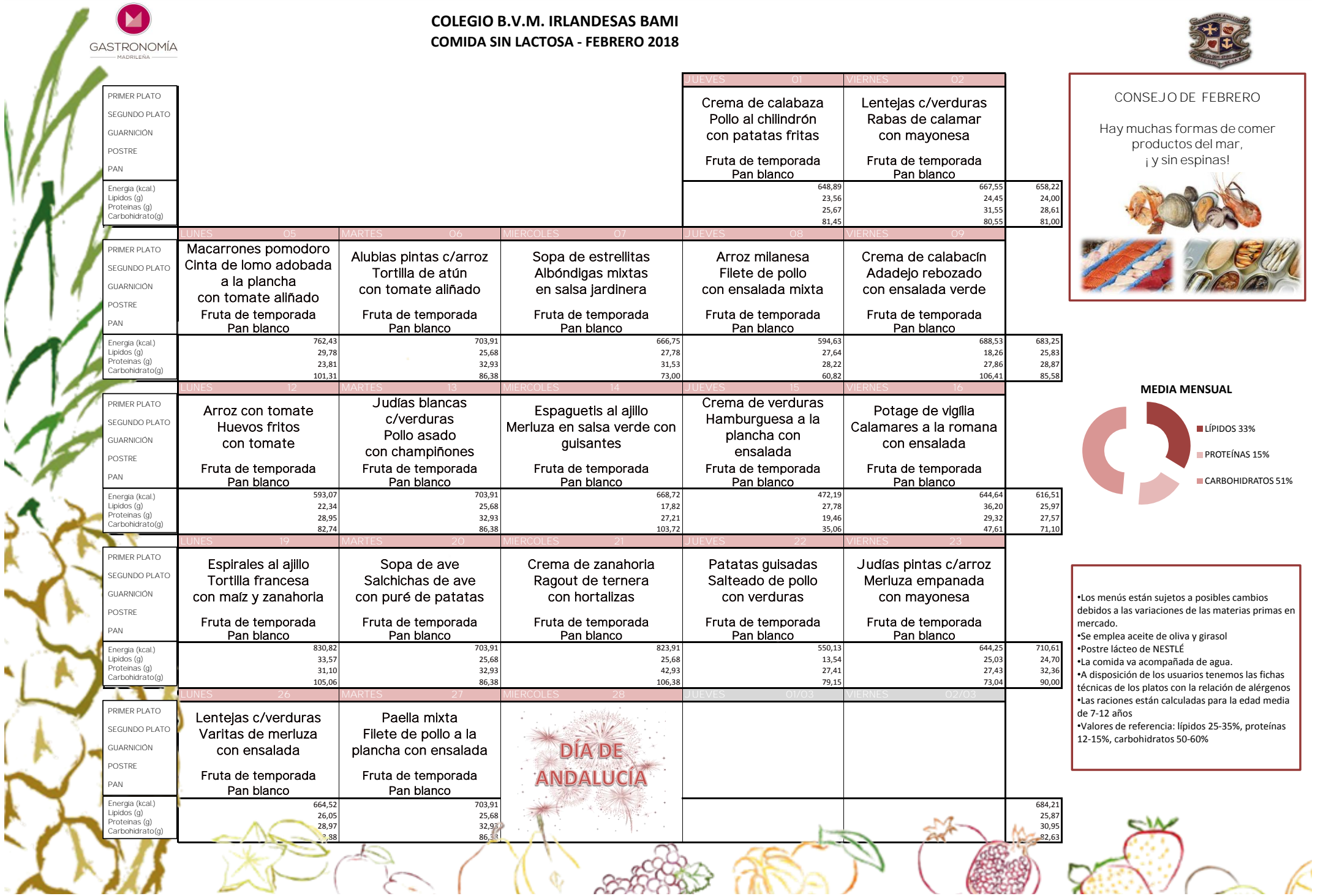
MEDIA MENSUAL



	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23		
PRIMER PLATO	Espirales al ajillo Tortilla francesa con maíz y zanahoria	Sopa de ave Salchichas de ave con puré de patatas	Crema de zanahoria Ragout de ternera con hortalizas	Patatas guisadas Salteado de pollo con verduras	Judías pintas c/arroz Merluza empanada con mayonesa		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	830,82	703,91	823,91	550,13	644,25	710,61	
Lípidos (g)	33,57	25,68	25,68	13,54	25,03	24,70	
Proteínas (g)	31,10	32,93	42,93	27,41	27,43	32,36	
Carbohidrato(g)	105,06	86,38	106,38	79,15	73,04	90,00	

• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
 • Se emplea aceite de oliva y girasol
 • Postre lácteo de NESTLÉ
 • La comida va acompañada de agua.
 • A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
 • Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
 • Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 01/02	VIERNES 02/03		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras Varitas de merluza con ensalada	Paella mixta Filete de pollo a la plancha con ensalada	DÍA DE ANDALUCÍA				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco					
POSTRE							
PAN							
Energía (kcal)	664,52	703,91				684,21	
Lípidos (g)	26,05	25,68				25,87	
Proteínas (g)	28,97	32,93				30,95	
Carbohidrato(g)	9,88	86,38				82,63	





			JUEVES 01	VIERNES 02
PRIMER PLATO			Rolls vegetales con aguacate y atún	Salteado de verduras
SEGUNDO PLATO				Filete de pavo con patatas
GUARNICIÓN			LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
POSTRE			PAN BLANCO	PAN BLANCO
PAN				
			JUEVES 08	VIERNES 09
PRIMER PLATO	Brócoli rehogado	Pimientos asados rellenos de pollo	Salteado de verduras	Berenjenas rellenas de jamón y queso
SEGUNDO PLATO	Congrio en adobo		Tortilla francesa	
GUARNICIÓN				
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
			JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMER PLATO	Guisantes con jamón	Crema de zanahoria	Coles de brucas salteadas con pavo y dados de queso fresco desnatado	Wok de verduras con setas y soja
SEGUNDO PLATO	Filetes de abadejo al horno	Filete de ternera a la plancha		Caballa en aceite
GUARNICIÓN				
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
			JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Roll de queso con salmón ahumado y lechuga	Escalivada con filetes de melva sobre pan de ajo	Sopa de fideos
SEGUNDO PLATO	Merluza al horno			Tortitas de verduras
GUARNICIÓN				
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
			JUEVES 01/03	VIERNES 02/03
PRIMER PLATO	Ensalada verde	Menestra de verduras		
SEGUNDO PLATO	Brochetas de magro con manzana	Dorada al horno		
GUARNICIÓN				
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO		

SUGERENCIAS DE RECETA

Pimientos rellenos: preparar un salteado de verduras con pollo. Añadir alguna salsa casera (de tomate, leche evaporada, de manzana...). A continuación rellenar los pimientos y podemos terminar con una capa de salsa y encima un huevo de codorniz. Finalmente hornear a 180°C durante 30 minutos.



Noodles de calabacín con gambas: ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y añadimos ajo y pimienta picado. Cocinamos todo durante un par de minutos removiendo constantemente. Añade las gambas peladas a la sartén y sigue removiendo durante unos 3 minutos aproximadamente. Una vez estén cocinadas agrega el vino blanco y el zumo de limón a la sartén, y deja que reduzca bastante (asegurar de evaporar todo el alcohol). Finalmente añade las tiras de calabacín que previamente has loncheado con la ayuda de un mandelina, y remueve durante unos 2 minutos más. Termina sazonando con sal, pimienta y un poco de perejil.



Tortas de verduras: 1 calabacín, 3 zanahorias, 1 cebolleta, 1 ajo, 1 diente de ajo, 2 huevos, 2 cucharas de harina y especias al gusto. Se lavan, pelan y cortan todas las verduras. Batimos los huevos y agregamos a las verduras, junto con la harina y las especias. Mezclamos hasta homogeneizar los ingredientes y damos la forma deseada. En un sartén un poco de aceite, doramos por ambas partes.





Tras revisar los siguientes menús del mes de febrero del 2018:

- basal
- sin glúten
- sin lactosa
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: