

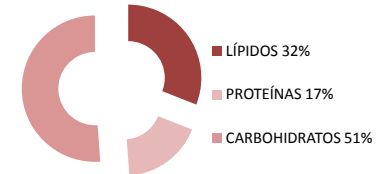
| | JUEVES 01 | VIERNES 02 | | | | | |
|-----------------|--|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|--------|--|
| PRIMER PLATO | Coditos pomodoro | Alubias blancas con zanahoria y pimientos | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | Salchichas cocidas con ensalada | Merluza rebozada con mayonesa | | | | | |
| GUARNICIÓN | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | | | | |
| POSTRE | Pan Integral | Pan blanco | | | | | |
| Energía (kcal) | 674,79 | 608,38 | 641,58 | | | | |
| Lípidos (g) | 28,88 | 14,56 | 21,72 | | | | |
| Proteínas (g) | 32,97 | 31,48 | 32,23 | | | | |
| Carbohidrato(g) | 71,49 | 87,44 | 79,46 | | | | |
| | LUNES 05 | MARTES 06 | MIÉRCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 | | |
| PRIMER PLATO | Macarrones gratinados | Paella mixta | Judías verdes salteadas | Crema de calabacín | Potage de vigila | | |
| SEGUNDO PLATO | Tortilla de atún con ensalada | Merluza a la plancha con tomate aliñado | Albóndigas caseras con hortalizas | Pollo a la riojana con arroz blanco | Rabas de calamar con pepino y tomate | | |
| GUARNICIÓN | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Postre lácteo | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| POSTRE | Pan blanco | Pan blanco | Pan blanco | Pan Integral | Pan blanco | | |
| Energía (kcal) | 779,10 | 575,65 | 694,48 | 629,74 | 634,04 | 662,60 | |
| Lípidos (g) | 28,21 | 15,50 | 31,98 | 25,97 | 24,22 | 25,17 | |
| Proteínas (g) | 30,70 | 29,21 | 26,44 | 35,35 | 23,14 | 28,97 | |
| Carbohidrato(g) | 105,00 | 78,47 | 73,55 | 89,19 | 67,75 | 82,79 | |
| | LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | | |
| PRIMER PLATO | Lentejas c/calabaza y zanahoria | Patatas guisadas | Arroz amarillo con verduras | Alubias pintas c/arroz | Fideuá marinera | | |
| SEGUNDO PLATO | Empanadillas de bonito c/ensalada | Magro con tomate y pimientos | Pollo a la plancha con champiñones | Tortilla de patatas con maíz y zanahoria | Merluza en salsa verde con guisantes | | |
| GUARNICIÓN | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Postre lácteo | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| POSTRE | Pan blanco | Pan blanco | Pan blanco | Pan Integral | Pan blanco | | |
| Energía (kcal) | 630,00 | 694,81 | 665,82 | 656,61 | 668,72 | 663,19 | |
| Lípidos (g) | 29,48 | 17,57 | 21,71 | 25,94 | 17,82 | 22,51 | |
| Proteínas (g) | 24,00 | 34,01 | 35,00 | 23,95 | 27,21 | 28,83 | |
| Carbohidrato(g) | 67,41 | 103,64 | 82,76 | 82,62 | 103,72 | 88,03 | |
| | LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 | | |
| PRIMER PLATO | Arroz milanese | Patatas c/judías verdes y zanahoria | Garbanzos guisados con verduras | Sopa de fideos | Crema de calabaza | | |
| SEGUNDO PLATO | Tortilla de queso con ensalada | Cinta de lomo con pepino y tomate | Marrajo a la plancha con mayonesa | Fajitas de pollo con verduras y patatas fritas | Varitas de merluza con ensalada | | |
| GUARNICIÓN | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Postre lácteo | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| POSTRE | Pan blanco | Pan blanco | Pan blanco | Pan Integral | Pan blanco | | |
| Energía (kcal) | 625,16 | 823,91 | 744,87 | 701,74 | 668,72 | 712,88 | |
| Lípidos (g) | 29,75 | 25,68 | 24,68 | 20,87 | 17,82 | 23,76 | |
| Proteínas (g) | 26,72 | 42,93 | 30,88 | 26,60 | 27,21 | 30,87 | |
| Carbohidrato(g) | 63,28 | 106,38 | 104,85 | 102,17 | 103,72 | 96,08 | |
| | LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 | | |
| PRIMER PLATO | <p style="text-align: center;">FELIZ SEMANASANTA</p> | | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | | | | | | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | | |
| PAN | | | | | | | |
| Energía (kcal) | | | | | | 0,00 | |
| Lípidos (g) | | | | | | 0,00 | |
| Proteínas (g) | | | | | | 0,00 | |
| Carbohidrato(g) | | | | | | 0,00 | |

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



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%

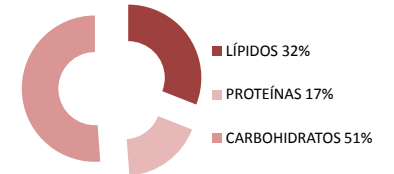
| | JUEVES 01 | VIERNES 02 | | | | | |
|-----------------|--|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|--------|--|
| PRIMER PLATO | Espaguetis pomodoro | Alubias blancas con zanahoria y pimientos | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | Salchichas cocidas con ensalada | Merluza andaluza con mayonesa | | | | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | | | | |
| PAN | Pan sin gluten | Pan sin gluten | | | | | |
| Energía (kcal) | 674,79 | 608,38 | 641,58 | | | | |
| Lípidos (g) | 28,88 | 14,56 | 21,72 | | | | |
| Proteínas (g) | 32,97 | 31,48 | 32,23 | | | | |
| Carbohidrato(g) | 71,49 | 87,44 | 79,46 | | | | |
| | LUNES 05 | MARTES 06 | MIÉRCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 | | |
| PRIMER PLATO | Espaguetis gratinados | Paella mixta | Judías verdes salteadas | Crema de calabacín | Potage de vigila | | |
| SEGUNDO PLATO | Tortilla de atún con ensalada | Merluza a la plancha con tomate aliñado | Albóndigas caseras con hortalizas | Pollo a la riojana con arroz blanco | Calamares fritos con pepino y tomate | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Postre lácteo | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| PAN | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | | |
| Energía (kcal) | 779,10 | 575,65 | 694,48 | 629,74 | 634,04 | 662,60 | |
| Lípidos (g) | 28,21 | 15,50 | 31,98 | 25,97 | 24,22 | 25,17 | |
| Proteínas (g) | 30,70 | 29,21 | 26,44 | 35,35 | 23,14 | 28,97 | |
| Carbohidrato(g) | 105,00 | 78,47 | 73,55 | 89,19 | 67,75 | 82,79 | |
| | LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | | |
| PRIMER PLATO | Lentejas c/calabaza y zanahoria | Patatas guisadas | Arroz amarillo con verduras | Alubias pintas c/arroz | Fideos a la marinera | | |
| SEGUNDO PLATO | Bonito a la plancha y ensalada | Magro con tomate y pimientos | Pollo a la plancha con champiñones | Tortilla de patatas con maíz y zanahoria | Merluza en salsa verde con guisantes | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Postre lácteo | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| PAN | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | | |
| Energía (kcal) | 630,00 | 694,81 | 665,82 | 656,61 | 668,72 | 663,19 | |
| Lípidos (g) | 29,48 | 17,57 | 21,71 | 25,94 | 17,82 | 22,51 | |
| Proteínas (g) | 24,00 | 34,01 | 35,00 | 23,95 | 27,21 | 28,83 | |
| Carbohidrato(g) | 67,41 | 103,64 | 82,76 | 82,62 | 103,72 | 88,03 | |
| | LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 | | |
| PRIMER PLATO | Arroz milanés | Patatas c/judías verdes y zanahoria | Garbanzos guisados con verduras | Sopa de ave | Crema de calabaza | | |
| SEGUNDO PLATO | Tortilla de queso con ensalada | Cinta de lomo con pepino y tomate | Marrajo a la plancha con mayonesa | Salteado de pollo con verduras y patatas fritas | Merluza a la andaluza con ensalada | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Postre lácteo | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | |
| PAN | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | Pan sin gluten | | |
| Energía (kcal) | 625,16 | 823,91 | 744,87 | 701,74 | 668,72 | 712,88 | |
| Lípidos (g) | 29,75 | 25,68 | 24,68 | 20,87 | 17,82 | 23,76 | |
| Proteínas (g) | 26,72 | 42,93 | 30,88 | 26,60 | 27,21 | 30,87 | |
| Carbohidrato(g) | 63,28 | 106,38 | 104,85 | 102,17 | 103,72 | 96,08 | |
| | LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 | | |
| PRIMER PLATO | <p style="text-align: center;">FELIZ SEMANASANTA</p> | | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | | | | | | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | | |
| PAN | | | | | | | |
| Energía (kcal) | | | | | | 0,00 | |
| Lípidos (g) | | | | | | 0,00 | |
| Proteínas (g) | | | | | | 0,00 | |
| Carbohidrato(g) | | | | | | 0,00 | |

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



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%

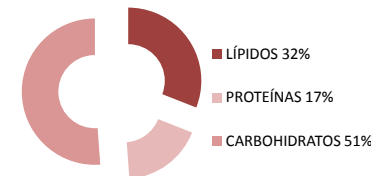
| | JUEVES 01 | VIERNES 02 | | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|---|--|--------|
| PRIMER PLATO | Coditos pomodoro Cinta de lomo con ensalada | Alubias blancas con zanahoria y pimientos Merluza rebozada con mayonesa | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | Fruta de temporada Pan Integral | Fruta de temporada Pan blanco | | | | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | | |
| PAN | | | | | | | |
| Energía (kcal) | 674,79 | 608,38 | | 641,58 | | | |
| Lípidos (g) | 28,88 | 14,56 | | 21,72 | | | |
| Proteínas (g) | 32,97 | 31,48 | | 32,23 | | | |
| Carbohidrato(g) | 71,49 | 87,44 | | 79,46 | | | |
| | LUNES 05 | MARTES 06 | MIÉRCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 | | |
| PRIMER PLATO | Macarrones c/tomate Tortilla de atún con ensalada | Paella mixta Merluza a la plancha con tomate aliñado | Judías verdes salteadas Albóndigas caseras con hortalizas | Crema de calabacín Pollo a la plancha con arroz blanco | Potage de vigila Rabas de calamar con pepino y tomate | | |
| SEGUNDO PLATO | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan Integral | Fruta de temporada Pan blanco | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | | |
| PAN | | | | | | | |
| Energía (kcal) | 779,10 | 575,65 | 694,48 | 629,74 | 634,04 | | 662,60 |
| Lípidos (g) | 28,21 | 15,50 | 31,98 | 25,97 | 24,22 | | 25,17 |
| Proteínas (g) | 30,70 | 29,21 | 26,44 | 35,35 | 23,14 | | 28,97 |
| Carbohidrato(g) | 105,00 | 78,47 | 73,55 | 89,19 | 67,75 | | 82,79 |
| | LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | | |
| PRIMER PLATO | Lentejas c/calabaza y zanahoria Bonito a la plancha c/ensalada | Patatas guisadas Magro con tomate y pimientos | Arroz amarillo con verduras Pollo a la plancha con champiñones | Alubias pintas c/arroz Tortilla de patatas con maíz y zanahoria | Fideuá marinera Merluza en salsa verde con guisantes | | |
| SEGUNDO PLATO | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan Integral | Fruta de temporada Pan blanco | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | | |
| PAN | | | | | | | |
| Energía (kcal) | 630,00 | 694,81 | 665,82 | 656,61 | 668,72 | | 663,19 |
| Lípidos (g) | 29,48 | 17,57 | 21,71 | 25,94 | 17,82 | | 22,51 |
| Proteínas (g) | 24,00 | 34,01 | 35,00 | 23,95 | 27,21 | | 28,83 |
| Carbohidrato(g) | 67,41 | 103,64 | 82,76 | 82,62 | 103,72 | | 88,03 |
| | LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 | | |
| PRIMER PLATO | Arroz milanese Tortilla francesa con ensalada | Patatas c/judías verdes y zanahoria Cinta de lomo con pepino y tomate | Garbanzos guisados con verduras Marrajo a la plancha con mayonesa | Sopa de fideos Fajitas de pollo con verduras y patatas fritas | Crema de calabaza Varitas de merluza con ensalada | | |
| SEGUNDO PLATO | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan blanco | Fruta de temporada Pan Integral | Fruta de temporada Pan blanco | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | | |
| PAN | | | | | | | |
| Energía (kcal) | 625,16 | 823,91 | 744,87 | 701,74 | 668,72 | | 712,88 |
| Lípidos (g) | 29,75 | 25,68 | 24,68 | 20,87 | 17,82 | | 23,76 |
| Proteínas (g) | 26,72 | 42,93 | 30,88 | 26,60 | 27,21 | | 30,87 |
| Carbohidrato(g) | 63,28 | 106,38 | 104,85 | 102,17 | 103,72 | | 96,08 |
| | LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 | | |
| PRIMER PLATO | <p style="text-align: center;">FELIZ SEMANASANTA</p> | | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | | | | | | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | | |
| PAN | | | | | | | |
| Energía (kcal) | | | | | | | 0,00 |
| Lípidos (g) | | | | | | | 0,00 |
| Proteínas (g) | | | | | | | 0,00 |
| Carbohidrato(g) | | | | | | | 0,00 |

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



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%



| | | | | | JUEVES 01 | VIERNES 02 |
|---------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| PRIMER PLATO | | | | | Brócoli hervido | Verduras al horno |
| SEGUNDO PLATO | | | | | Merluza al horno | Salmón |
| GUARNICIÓN | | | | | con patatas | con aguacate |
| POSTRE | | | | | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA |
| PAN | | | | | PAN BLANCO | PAN BLANCO |
| | | LUNES 05 | MARTES 06 | MIÉRCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 |
| PRIMER PLATO | Crema de verduras | Revuelto de setas | Espárragos | Acelgas rehogadas | Rösti de calabacín | |
| SEGUNDO PLATO | Pescado al limón | con tomate aliñado | Pollo con salsa de champiñones | Tiras de ternera con zanahora rallada | Parrochas con tomate asado | |
| GUARNICIÓN | | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN AL AJILLO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | |
| | | LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| PRIMER PLATO | Berenjenas a la plancha | Verduras al wok | Sopa de fideos | Espárragos salteados | Sopa de verduras | |
| SEGUNDO PLATO | Tortilla francesa | Emperador al horno con patatas | Cinta de lomo con champis | Filete de pavo con maíz y zanahoria | Pescalito al horno con patatas | |
| GUARNICIÓN | | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | |
| | | LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| PRIMER PLATO | Crema de zanahoria | Ensalada de arroz con melva | Sopa de pescado | Crema de calabaza | Wok de verduras con setas y soja | |
| SEGUNDO PLATO | Cinta de sajonia con ensalada | | Tortilla paisana | Jamoncitos al horno con ensalada | Caballa en aceite | |
| GUARNICIÓN | | | | | | |
| POSTRE | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | LECHE / FRUTA | |
| PAN | PAN BLANCO | PAN BLANCO | PAN AL AJILLO | PAN BLANCO | PAN BLANCO | |
| | | LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| PRIMER PLATO | | | | | | |
| SEGUNDO PLATO | | | | | | |
| GUARNICIÓN | | | | | | |
| POSTRE | | | | | | |
| PAN | | | | | | |

SUGERENCIAS DE RECETA

Rösti de calabacín

Pelamos un calabacín grande, lo rallamos y lo escurrimos bien. En un bol batimos un huevo y añadimos el calabacín y salpimentamos al gusto. Seguidamente ,añadimos una cucharada de harina, de maicena, de levadura, de pan rallado y de parmesano. Calentamos como tortitas en el sartén.



Pescadito al horno

Calentar el horno. Pelar y cortar las patatas, sazonalas con aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta. Coloca sobre una bandeja de horno hasta que queden crujientes. Colocar cada uno de los filetes de pescado blanco con la piel hacia abajo sobre las patatas. Encima de cada pedazo de pescado poner una cucharada de mantequilla y 2 rodajas de limón. Hornear.



Salmón con salsa de aguacate

Prepara salsa verde con ¼ de taza de cilantro, 2 cucharadas de cebolla roja y 2 aguacates cortados en cubitos. Mezcla todo y reserva. Haz el salmón a la plancha con un poco de aceite y sal. Sirve el salmón con una cucharada grande de la mezcla de aguacate y zumo de limón recién exprimido.





Tras revisar los siguientes menús del mes de marzo 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: