



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	TOTAL
PRIMER PLATO	ARROZ MILANESA	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ	CREMA DE CALABAZA	MACARRONES GRATINADOS	PATATAS RIOJANAS	
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMON	MERLUZA A LA ANDALUZA	RABAS DE CALAMAR Y EMPANADILLAS DE BONITO	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	POLLO ASADO EN SU JUGO	
GUARNICION	MAIZ Y ZANAHORIA	TOMATE ALINADO	ENSALADA MIXTA	GUISANTES	VERDURAS	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
Energia (kcal)	775,15	706,92	707,46	766,30	575,63	706,29
Lipidos (g)	29,02	25,65	35,01	26,07	16,15	26,38
Proteinas (g)	28,22	30,24	17,66	33,05	25,10	26,85
Carbohidrato(g)	100,06	88,90	81,07	104,50	80,01	90,91
PRIMER PLATO	ESPAGUETIS CARBONARA	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS			
SEGUNDO PLATO	MARRAJO A LA PLANCHA	ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	HUEVOS FRIITOS CON PATATAS			
GUARNICION	ENSALADA MIXTA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO			
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO			
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO			
Energia (kcal)	734,67	610,97	823,91			723,19
Lipidos (g)	24,73	25,19	25,68			25,20
Proteinas (g)	31,25	25,07	42,93			33,08
Carbohidrato(g)	101,05	70,84	106,38			92,76
PRIMER PLATO	LENTEJAS DE LA ABUELA	ARROZ CON POLLO	MARMITAKO DE BONITO	CODITOS BOLOÑESA	SOPA DE AVE CON FIDEOS	
SEGUNDO PLATO	SAN JACOBO	TORTILLA FRANCESA	MAGRO AL CHILINDRON	ESCALOPE DE POLLO	FOGONERO CON TOMATE	
GUARNICION	ENSALADA VARIADA	TOMATE ALINADO	PIMENTITOS Y CEBOLLA	JULIANA DE LECHUGA	PATATAS FRITAS	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
Energia (kcal)	835,63	784,03	708,47	884,22	710,28	784,53
Lipidos (g)	42,16	29,76	29,37	36,64	29,25	33,44
Proteinas (g)	35,81	29,35	25,43	39,30	32,19	32,42
Carbohidrato(g)	77,86	99,59	83,78	104,35	78,44	88,81
PRIMER PLATO	CREMA DE JUDIAS	MACARRONES CON TOMATE	PATATAS GUIASADAS	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ MILANESA	
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	NUGGETS DE POLLO	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	SALCHICHAS COCIDAS	VARITAS DE MERLUZA	
GUARNICION	ENSALADA MIXTA	ENSALADA VARIADA	TOMATE ALINADO	CHAMPIÑONES	ENSALADA MIXTA	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	
Energia (kcal)	782,58	600,64	797,50	565,25	789,75	707,14
Lipidos (g)	38,65	13,31	30,33	20,59	27,32	26,04
Proteinas (g)	26,35	27,94	27,38	31,77	32,14	29,12
Carbohidrato(g)	102,43	91,19	122,87	62,89	103,81	96,64
PRIMER PLATO	HÉLICES CON ATÚN	GARBANZOS GUIASADOS				
SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	CALAMARES A LA ROMANA				
GUARNICION	ENSALADA VARIADA	ENSALADA MIXTA				
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA				
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO				
Energia (kcal)	748,47	823,91				786,19
Lipidos (g)	28,87	25,68				27,28
Proteinas (g)	25,75	42,93				34,34
Carbohidrato(g)	101,82	106,38				104,10

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



- 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%





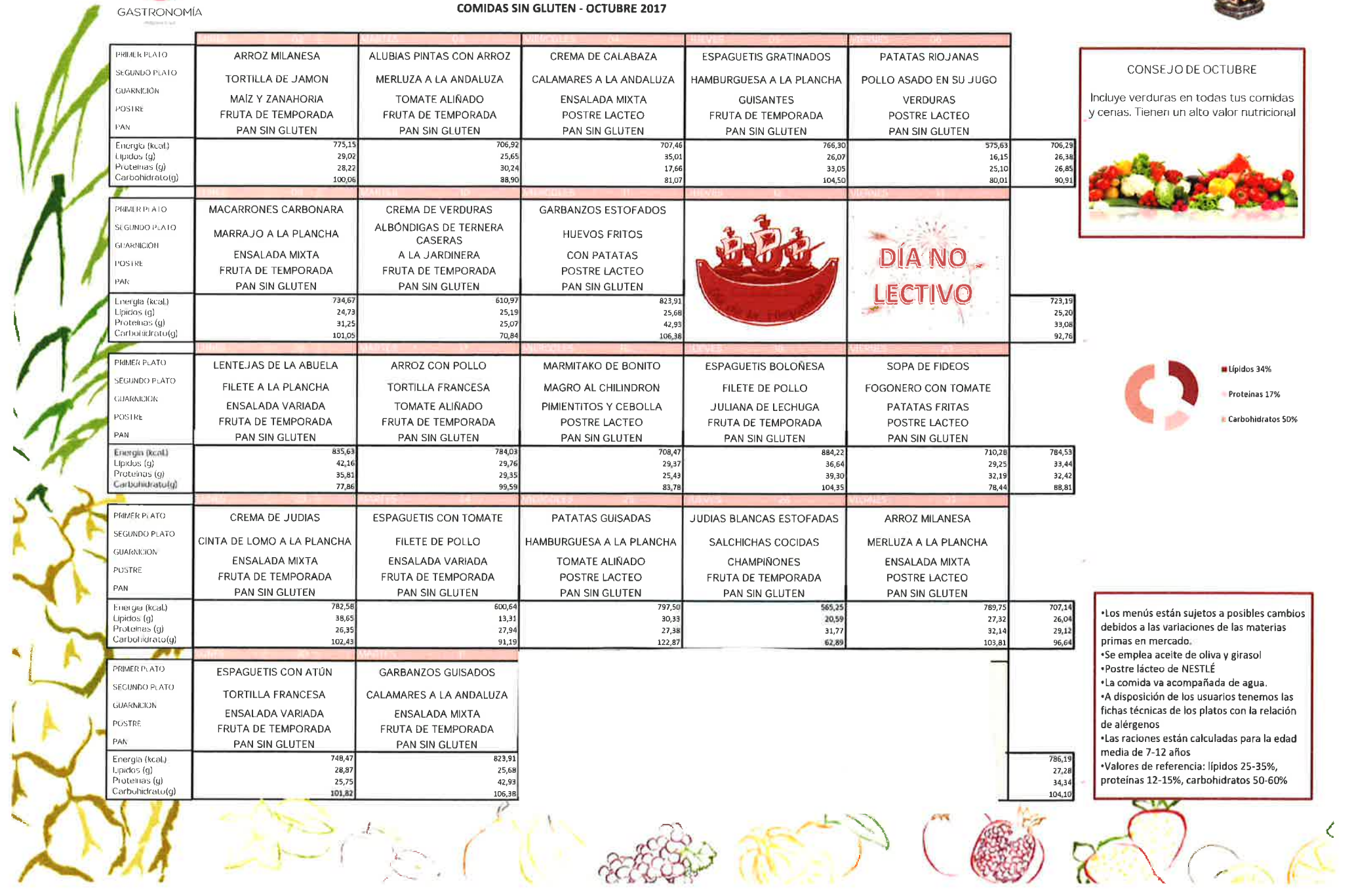
	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE	PAN	Energía (kcal)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Carbohidrato(g)
	ARROZ MILANESA	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ	CREMA DE CALABAZA	ESPAGUETIS GRATINADOS	PATATAS RIOJANAS				
	TORTILLA DE JAMON	MERLUZA A LA ANDALUZA	CALAMARES A LA ANDALUZA	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	POLLO ASADO EN SU JUGO				
	MAÍZ Y ZANAHORIA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA MIXTA	GUISANTES	VERDURAS				
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO				
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN				
	775,15	706,92	707,46	766,30	575,63	706,29			
	29,02	25,65	35,01	26,07	16,15	26,38			
	28,22	30,24	17,66	33,05	25,10	26,85			
	100,06	88,90	81,07	104,50	80,01	90,91			
	MACARRONES CARBONARA	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS						
	MARRAJA A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS	HUEVOS FRITOS		DÍA NO LECTIVO				
	ENSALADA MIXTA	A LA JARDINERA	CON PATATAS						
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO						
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN						
	734,67	610,97	823,91			723,19			
	24,73	25,19	25,68			25,20			
	31,25	25,07	42,93			33,08			
	101,05	70,84	106,38			92,76			
	LENTEJAS DE LA ABUELA	ARROZ CON POLLO	MARMITAKO DE BONITO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	SOPA DE FIDEOS				
	FILETE A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	MAGRO AL CHILINDRON	FILETE DE POLLO	FOGONERO CON TOMATE				
	ENSALADA VARIADA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTITOS Y CEBOLLA	JULIANA DE LECHUGA	PATATAS FRITAS				
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO				
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN				
	835,63	784,03	708,47	884,22	710,28	784,53			
	42,16	29,76	29,37	36,64	29,25	33,44			
	35,81	29,35	25,43	39,30	32,19	32,42			
	77,86	99,59	83,78	104,35	78,44	88,81			
	CREMA DE JUDIAS	ESPAGUETIS CON TOMATE	PATATAS GUIADAS	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ MILANESA				
	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	SALCHICHAS COCIDAS	MERLUZA A LA PLANCHA				
	ENSALADA MIXTA	ENSALADA VARIADA	TOMATE ALIÑADO	CHAMPIÑONES	ENSALADA MIXTA				
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	POSTRE LACTEO				
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN				
	782,58	600,64	797,50	565,25	789,75	707,14			
	38,65	13,31	30,33	20,59	27,32	26,04			
	26,35	27,94	27,38	31,77	32,14	29,12			
	102,43	91,19	122,87	62,89	103,81	96,64			
	ESPAGUETIS CON ATÚN	GARBANZOS GUIADOS							
	TORTILLA FRANCESA	CALAMARES A LA ANDALUZA							
	ENSALADA VARIADA	ENSALADA MIXTA							
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA							
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN							
	748,47	823,91				786,19			
	28,87	25,68				27,28			
	25,75	42,93				34,34			
	101,82	106,38				104,10			

CONSEJO DE OCTUBRE


Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional



• 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%

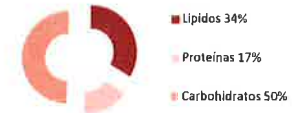




PRIMER PLATO	ARROZ MILANESA	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ	CREMA DE CALABAZA	MACARRONES CON TOMATE	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS		
SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	MERLUZA A LA ANDALUZA	CALAMARES A LA ANDALUZA	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	POLLO ASADO EN SU JUGO		
GUARNICIÓN	MAÍZ Y ZANAHORIA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA MIXTA	GUISANTES	VERDURAS		
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal)	775,15	706,92	707,46	766,30	575,63	706,29	
Lípidos (g)	29,02	25,65	35,01	26,07	16,15	26,38	
Proteínas (g)	28,22	30,24	17,66	33,05	25,10	26,85	
Carbohidrato(g)	100,06	88,90	81,07	104,50	80,01	90,91	
PRIMER PLATO	ESPAGUETIS AL AJILLO	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS CON VERDURAS				
SEGUNDO PLATO	MARRAJO A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS	HUEVOS FRITOS		DÍA NO LECTIVO		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	A LA JARDINERA	CON PATATAS				
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA				
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO				
Energía (kcal)	734,67	610,97	823,91			723,19	
Lípidos (g)	24,73	25,19	25,68			25,20	
Proteínas (g)	31,25	25,07	42,93			33,08	
Carbohidrato(g)	101,05	70,84	106,38			92,76	
PRIMER PLATO	LENTEJAS CON PATATA Y ZANAHORIA	ARROZ CON POLLO	MARMITAKO DE BONITO	CODITOS BOLOÑESA	SOPA DE AVE CON FIDEOS		
SEGUNDO PLATO	FILETE A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	MAGRO AL CHILINDRON	ESCALOPE DE POLLO	FOGONERO CON TOMATE		
GUARNICIÓN	ENSALADA VARIADA	TOMATE ALIÑADO	PIMIENTITOS Y CEBOLLA	JULIANA DE LECHUGA	PATATAS FRITAS		
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal)	835,63	784,03	708,47	884,22	710,28	784,53	
Lípidos (g)	42,16	29,76	29,37	36,64	29,25	33,44	
Proteínas (g)	35,81	29,35	25,43	39,30	32,19	32,42	
Carbohidrato(g)	77,86	99,59	83,78	104,35	78,44	88,81	
PRIMER PLATO	CREMA DE JUDIAS	MACARRONES CON TOMATE	PATATAS GUIADAS	JUDIAS BLANCAS VIUDAS	ARROZ MILANESA		
SEGUNDO PLATO	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	FILETE A LA PLANCHA	MERLUZA A LA PLANCHA		
GUARNICIÓN	ENSALADA MIXTA	ENSALADA VARIADA	TOMATE ALIÑADO	CHAMPIÑONES	ENSALADA MIXTA		
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
Energía (kcal)	782,58	600,64	797,50	565,25	789,75	707,14	
Lípidos (g)	38,65	13,31	30,33	20,59	27,32	26,04	
Proteínas (g)	26,35	27,94	27,38	31,77	32,14	29,12	
Carbohidrato(g)	102,43	91,19	122,87	62,89	103,81	96,64	
PRIMER PLATO	HÉLICES CON ATÚN	GARBANZOS GUIADOS					
SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	CALAMARES A LA ROMANA					
GUARNICIÓN	ENSALADA VARIADA	ENSALADA MIXTA					
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA					
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO					
Energía (kcal)	748,47	823,93				786,19	
Lípidos (g)	28,87	25,68				27,28	
Proteínas (g)	25,75	42,93				34,34	
Carbohidrato(g)	101,82	106,38				104,10	

CONSEJO DE OCTUBRE

Incluye verduras en todas tus comidas y cenas. Tienen un alto valor nutricional

*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

*Se emplea aceite de oliva y girasol

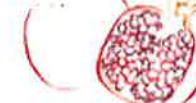
*Postre lácteo de NESTLÉ

*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 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
PRIMER PLATO	GUISANTES CON JAMON	SANDWICH VEGETAL	ENSALADA DE LACITOS	ENSALADA MIXTA	SOPA DE VERDURITAS Y FIDEOS
SEGUNDO PLATO	ESCALOPINES DE TERNERA	CON PAVO	CON MAÍZ, QUESITO	PESCADO A LA PLANCHA	TORTILLA LA FRANCESA
GUARNICIÓN	A LA PLANCHA	Y MAYONESA	Y ACETUNAS	PATATAS COCIDAS	TOMATE ALIÑADO
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	MENESTRA DE VERDURAS	BERENJENAS RELLENAS	ZANAHORIA BABY Y CALABACÍN		DÍA NO LECTIVO
SEGUNDO PLATO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	MERLUZA CON Salsa VERDE		
GUARNICIÓN	CON OREGANO		Y ARROZ BLANCO		
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO		
	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	ENSAJADITA DE ARROZ	CREMA DE VERDURAS	SOPA MARAVILIA	LOMOS DE PESCADO	ENSALADA DE BERROS
SEGUNDO PLATO	CON TACOS DE PAVO	BACALAO A LA NARANJA	JAMONCITOS AL HORNO	AL PAPILOTE CON VERDURITAS	HUEVOS FRITOS
GUARNICIÓN	Y TOMATE CHERRY	CON ZANAHORIA	ENSALADA VERDE		PATATAS PANADERAS
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	SOPA JULIANA	PASTEL DE ESPINACAS	PATATAS A LO POBRE	HABITAS REHOGADAS	ARROZ TRES DELICIAS
SEGUNDO PLATO	MERLUZA FRITA	CON JAMÓN	FILETE DE TERNERA	ABADEJO AL AJILLO	ROLLITO PRIMAVERA
GUARNICIÓN	ENSALADA SIMPLE	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA VARIADA	CHAMPIÑONES	LECHE / FRUTA
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO			
	LUNES 30	MARTES 31			
PRIMER PLATO	SALTEADO DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA			
SEGUNDO PLATO	CALAMARES CON AJITO, LIMÓN Y MAYONESA	TORTITAS DE CARNE EN Salsa DE TOMATE CON GUISANTES			
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA			
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO			

SUGERENCIAS DE RECETA

Berenjenas asadas rellenas con arroz: preparar arroz vegetal con ajito, cebolla roja, pimiento rojo y amarillo. Mientras tanto asar las berenjenas. Aliño: vinagre balsámico, aceite de oliva, perejil y miel. Rellenar las berenjenas y desmenuzar un poco de queso.



Pescado al papillote: sobre el papel de horno colocar las verduras lavadas, peladas y cortadas al gusto (cebollitas, zanahoria, puerro, calabacín, tomate...) y encima los lomos o rodajas de pescado. Hornear a 180°C durante 15-18 minutos.



Pastel de espinacas y jamón: rehogar las espinacas junto con el jamón. Batir los huevos y mezclar con la leche evaporada y espinacas. Terminar al horno 180°C durante 30 minutos.





Tras revisar los siguientes menús del mes de octubre del 2017:

- 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: