



**SEPTIEMBRE Y
OCTUBRE 2024**

VALORACIÓN NUTRICIONAL, INGREDIENTES Y ALÉRGENOS



LUNES 09-SEP.	
CREMA DE CALABAZA	
PAELLA VALENCIANA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 778 H.C.: 92 Gr: 9 Pr: 24	

MARTES 10-SEP.	
POTAJE DE TEMPORADA	
ATÚN MECHADO CON MOJO CILANTRO	A
PAPAS GUIADAS	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 792 H.C.: 85 Gr: 33 Pr: 57	

MIÉRCOLES 11-SEP.	
SOPA DE FIDEOS	
ROPAVIEJA MIXTA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 828 H.C.: 89 Gr: 17 Pr: 36	

JUEVES 12-SEP.	
SOPA DE PESCADO	
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	A
PAN	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 821 H.C.: 51 Gr: 45 Pr: 83	

VIERNES 13-SEP.	
POTAJE DE LENTEJAS	
EMPANADILLAS AL HORNO	A
ENSALADA FRESCA	
PAN INTEGRAL	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 771 H.C.: 92 Gr: 9 Pr: 23	

LUNES 16-SEP.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO	A
PANACHÉ DE VERDURAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 749 H.C.: 78 Gr: 31 Pr: 45	

MARTES 17-SEP.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	A
PAPAS A CUADROS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 822 H.C.: 76 Gr: 35 Pr: 38	

MIÉRCOLES 18-SEP.	
RANCHO CANARIO	
CROQUETAS DE PESCADO	Fr
ENSALADA	
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 809 H.C.: 81 Gr: 61 Pr: 22	

JUEVES 19-SEP.	
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	A
ARROZ PILAW	A
PAN	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 960 H.C.: 89 Gr: 41 Pr: 57	

VIERNES 20-SEP.	
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO	
PIZZA DE ATÚN, ACEITUNAS Y MOZARELLA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 711 H.C.: 71 Gr: 15 Pr: 33	

LUNES 23-SEP.	
LENTEJAS COMPUESTAS	
ARROZ BLANCO	G
HUEVO DURO	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 710 H.C.: 82 Gr: 27 Pr: 36	

MARTES 24-SEP.	
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	
MERLUZA REBOZADA AL HORNO	A
MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 692 H.C.: 62 Gr: 31 Pr: 34	

MIÉRCOLES 25-SEP.	
CREMA DE VERDURAS	
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 687 H.C.: 67 Gr: 19 Pr: 50	

JUEVES 6-SEP. VIAJES CON SABOR LAS ISLAS	
CALDO DE PAPAS Y CILANTRO	
SANCOCHO	G
PAN	
SUSPIROS DE MOYA	
Kcal: 845 H.C.: 99 Gr: 25 Pr: 49	

VIERNES 27-SEP.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
CANELONES BOLOÑESA	G
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 674 H.C.: 127 Gr: 17 Pr: 29	

LUNES 30-SEP.	
PURÉ DE CALABACÍN	
PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 663 H.C.: 87 Gr: 18 Pr: 20	

MARTES 01-OCT.	
POTAJE DE OTOÑO	
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	A
PAPAS DORADAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 834 H.C.: 92 Gr: 23 Pr: 44	

MIÉRCOLES 02-OCT.	
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	
RABAS DE CALAMAR	Fr
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 940 H.C.: 75 Gr: 41 Pr: 48	

JUEVES 03-OCT.	
POTAJE DE GARBANZOS	
NUGGETS DE POLLO AL HORNO	A
ENSALADA DIVERTIDA	
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 784 H.C.: 76 Gr: 40 Pr: 26	

VIERNES 04-OCT.	
SOPA DE FIDEOS	
FILO DE TERNERA EN SALSA	G
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN INTEGRAL	
HELADO	
Kcal: 860 H.C.: 62 Gr: 30 Pr: 71	

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) n^o

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN.
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)



* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

A HORNO/VAPOR
G GUIASADO/ESTOFADO
Fr FRITO



LUNES 07-OCT.	
CREMA DE CALABAZA	
PAELLA VALENCIANA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 778 H.C.: 92 Gr: 9 Pr: 24	

MARTES 08-OCT.	
POTAJE DE TEMPORADA	
ATÚN MECHADO CON MOJO CILANTRO	A
PAPAS GUIADAS	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 792 H.C.: 85 Gr: 33 Pr: 57	

MIÉRCOLES 09-OCT.	
SOPA DE FIDEOS	
ROPAVIEJA MIXTA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 828 H.C.: 89 Gr: 17 Pr: 36	

JUEVES 10-OCT.	
SOPA DE PESCADO	A
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	
PAN	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 821 H.C.: 51 Gr: 45 Pr: 83	

VIERNES 11-OCT.	
POTAJE DE LENTEJAS	
EMPANADILLAS AL HORNO	A
ENSALADA FRESCA	
PAN INTEGRAL	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 771 H.C.: 92 Gr: 9 Pr: 23	

LUNES 14-OCT.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	A
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO	A
PANACHÉ DE VERDURAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 749 H.C.: 78 Gr: 31 Pr: 45	

MARTES 15-OCT.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	A
PAPAS A CUADROS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 822 H.C.: 76 Gr: 35 Pr: 38	

MIÉRCOLES 16-OCT.	
SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	A
ARROZ BLANCO CON HUEVO Y SALCHICHAS	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 682 H.C.: 90 Gr: 18 Pr: 33	

JUEVES 17-OCT.	
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	A
ARROZ PILAW	A
PAN	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 960 H.C.: 89 Gr: 41 Pr: 57	

VIERNES 18-OCT.	
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO	
PIZZA DE ATÚN, ACEITUNAS Y MOZARELLA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA Ó LÁCTEO	
Kcal: 711 H.C.: 71 Gr: 15 Pr: 33	

LUNES 21-OCT.	
LENTEJAS COMPUESTAS	
ARROZ BLANCO	G
HUEVO DURO	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 710 H.C.: 82 Gr: 27 Pr: 36	

MARTES 22-OCT.	
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	
MERLUZA REBOZADA AL HORNO	A
MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 692 H.C.: 62 Gr: 31 Pr: 34	

MIÉRCOLES 23-OCT.	
CREMA DE VERDURAS	
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 687 H.C.: 67 Gr: 19 Pr: 50	

JUEVES 4-OCT. VIAJES CON SABOR LAS ISLA	
ESCALDÓN DE GOFIO	G
PUCHERO MAJORERO	G
PAN	
LECHE MACHANGA	
Kcal: 899 H.C.: 118 Gr: 24 Pr: 42	

VIERNES 25-OCT.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
CANELONES BOLOÑESA	G
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 674 H.C.: 127 Gr: 17 Pr: 29	

LUNES 28-OCT.	
PURÉ DE CALABACÍN	
PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 663 H.C.: 87 Gr: 18 Pr: 20	

MARTES 29-OCT.	
POTAJE DE OTOÑO	
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	A
PAPAS DORADAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 834 H.C.: 92 Gr: 23 Pr: 44	

MIÉRCOLES 30-OCT.	
CREMA DE CALABAZA	
LASAÑA	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 764 H.C.: 92 Gr: 31 Pr: 28	

JUEVES 31-OCT.	
POTAJE DE GARBANZOS	
NUGGETS DE POLLO AL HORNO	A
ENSALADA DIVERTIDA	
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 784 H.C.: 76 Gr: 40 Pr: 26	

VIERNES 01-NOV.	
SOPA DE FIDEOS	
FILO DE TERNERA EN SALSA	G
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN INTEGRAL	
HELADO	
Kcal: 860 H.C.: 62 Gr: 30 Pr: 71	

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú se podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R.D 126/2015

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN.
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)



* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO



CREACIÓN Y CONFECCIÓN DE MENÚS

Introducción

Nuestro Departamento de Calidad y Nutrición desarrolla los menús basales y las dietas específicas de cada comensal. Para ello se utilizan los siguientes criterios:

Confeccionar los menús siguiendo los patrones de la dieta Mediterránea-Atlántica específica de nuestras Islas y considerada por la O.M.S. como una de las tres más adecuadas del Mundo para la alimentación de las personas, además de seguir las indicaciones de la estrategia [NAOS](http://www.naos.aesan.msps.es/) que promueve la alimentación sana, la actividad física y la educación para la salud en el ámbito del comedor escolar. (<http://www.naos.aesan.msps.es/>)

Aconsejar sobre el menú de las Cenas y de las Comidas que no se desarrollan en el centro así como la composición óptima de las otras Tres comidas (Desayuno, Media Mañana y Merienda) que los diferentes organismos de salud pública aconsejan para conseguir una alimentación sana.

Utilizar los platos tradicionales de la cocina Canaria Casera sin utilización de aditivos de ningún tipo, solo productos naturales y con una trazabilidad probada

Acompañamos los Menús con las Fichas Técnicas (Recetas) de los platos para facilitar su elaboración In-Situ, adaptando las cantidades y los métodos de elaboración al número de

comensales del centro y a sus instalaciones.

Para los comensales que lo requieren elaboramos menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario.

Las Dietas específicas que elaboramos cumplen parámetros tanto sociales y religiosos, como nutricionales y médicos (diabéticos, hipocalóricos, bajos en sal, blanda gástrica, blanda fibra, astringente, fácil masticación, IRC, baja en colesterol,...) o de intolerancias (celíacos, alérgicos y multialérgicos, IPLV,...)

Periodicidad

Las minutas se elaboran bimestralmente, haciendo coincidir el primer o último lunes del mes con el cambio de menús.

Valoración Nutricional

Se aplican las recomendaciones de la OMS y de la AESAN para cada grupo poblacional.

Se recomienda que el almuerzo suponga el 35-40 % de la aportación nutricional del día.

DIETA BASAL

VALORACIÓN MEDIA

SEPTIEMBRE Y OCTUBRE 2024



La valoración nutricional varía según el grupo de Edad

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2200 Kcal

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
KILOCALORIAS	870 Kcal	35-40%	39,57%
PROTEINAS TOTALES	38 GRAMOS	15-20%	20,75%
PROTEINAS VEGETALES	12 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	27 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	30 GRAMOS	25-30%	23,95%
SATURADAS	4 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	5 GRAMOS		
COLESTEROL	1 MG		
HIDRATOS TOTAL	98 GRAMOS	55-60%	55,30%
AZUCARES SIMPLES	60 GRAMOS		
ALMIDONES	38 GRAMOS		
FIBRA	9 GRAMOS	5,00%	5,39%
H2O	756 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	18756 µg		
B1	795 µg		
B12	592 µg		
C	78669 µg		
Ac. FoL	8124 µg		
D	0,8 GRAMOS		
E	0,3 GRAMOS		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1299 MG		
K	1818 MG		
CA	187 MG		
Mg	151 MG		
FE	8 MG		

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONOINSAT	POLIINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															u.i x X100					Na	K	Ca	Mg	Fe		
															A	B1	B12	C	Ac. Fol						D	E
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	778	24	9	12	9	0	1	2	0	92	30	62	7	821	10815	381	345	71881	6007	0	0	1369	1571	102	111	4
CREMA DE CALABAZA	178	5	4	0	2	0	0	0	0	30	8	22	5	537	5428	195	159	42147	3068	0	0	941	948	63	50	2
PAELLA VALENCIANA	525	18	5	12	7	0	1	1	0	43	3	40	2	78	5350	74	73	16234	2490	0	0	427	351	23	38	1
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MARTES	792	57	11	40	33	5	6	8	1	85	68	18	19	873	24184	944	679	58101	4375	7	0	1499	1543	264	101	4
POTAJE DE TEMPORADA	181	7	7	0	2	0	0	0	0	32	15	18	19	474	1692	234	161	22619	2610	0	0	917	856	56	65	3
ATÚN MECHADO CON MOJO CILANTRO	352	42	0	40	27	3	5	7	1	1	1	0	0	110	22382	537	201	15482	84	7	0	2	57	13	3	0
PAPAS GUIADAS	158	4	4	0	1	0	0	0	0	34	34	0	0	182	22	100	56	20000	1556	0	0	500	622	14	33	1
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	0	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
MIÉRCOLES	828	36	23	12	17	1	3	8	1	89	31	59	13	608	15731	734	564	107192	10041	0	0	1025	2472	127	161	8
CREMA DE BERROS	167	5	5	0	4	0	0	3	0	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
ROPAVIEJA MIXTA	586	30	18	12	13	1	3	5	1	43	7	37	9	216	13651	431	296	48474	6849	0	0	109	1315	65	91	6
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
JUEVES	821	83	8	73	45	11	22	12	3	51	29	22	8	854	25152	532	785	63681	24038	0	0	1241	1825	141	135	10
SOPA DE PESCADO	135	7	3	4	2	0	1	0	0	21	5	15	1	404	3420	36	75	26390	1386	0	0	954	281	40	21	1
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	426	70	0	68	33	10	14	11	2	0	0	0	0	102	13825	252	490	6119	21020	0	0	283	897	37	58	6
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	185	5	5	0	8	1	6	1	0	11	4	7	7	141	7871	131	108	17672	1183	0	0	3	375	49	33	3
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
VIERNES	771	23	11	7	34	4	13	2	4	92	59	34	9	372	24884	345	692	58747	3318	0	0	1019	1063	252	65	3
POTAJE DE LENTEJAS	233	10	10	0	2	0	0	0	0	38	6	32	7	171	3136	192	153	37447	2824	0	0	922	855	52	46	2
EMPANADILLAS AL HORNO	306	7	0	7	18	0	0	1	4	30	30	0	0	0	5520	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA FRESCA	130	1	1	0	10	2	12	1	0	7	6	2	2	93	16140	81	56	21300	369	0	0	17	200	19	19	1
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	0	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES						
															u.i x 100											
															A	B1	B2	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
SEGUNDA SEMANA																										
LUNES																										
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	122	7	3	3	3	0	0	0	0	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO	358	34	2	27	19	0	2	4	1	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7
PANACHÉ DE VERDURAS	193	3	3	0	8	0	1	2	0	16	6	11	3	120	11773	123	72	15406	1138	0	0	168	453	33	27	1
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MARTES																										
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	32	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	315	27	1	24	31	1	1	2	0	4	3	0	1	133	6371	694	132	23624	3288	0	0	80	611	21	35	4
PAPAS A CUADROS	250	4	4	0	1	0	0	0	0	34	34	0	0	182	22	100	56	20000	1556	0	0	500	622	14	33	1
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MIÉRCOLES																										
RANCHO CANARIO	226	10	9	0	4	2	2	1	0	35	6	30	7	493	2189	301	131	44596	2229	0	0	28	950	44	63	3
CROQUETAS DE PESCADO	378	9	3	7	46	12	9	6	1	19	5	0	1	85	19339	757	186	5266	867	0	0	172	221	137	23	1
ENSALADA	130	2	2	0	11	2	12	2	0	6	4	2	2	81	16397	89	58	14781	337	0	0	24	206	20	22	1
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MIÉRCOLES II																										
SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	135	7	3	4	2	0	1	0	0	21	5	15	1	404	3420	36	75	26390	1386	0	0	954	281	40	21	1
ARROZ BLANCO CON HUEVO Y SALCHICHAS	472	25	5	18	15	3	3	2	280	51	2	0	2	169	2513	268	393	27889	2859	0	0	741	459	64	36	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
JUEVES																										
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	207	8	8	0	3	1	2	1	0	33	6	27	6	505	5931	258	156	43495	2219	0	0	190	948	79	71	3
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	494	45	0	45	31	12	10	2	1	8	6	0	0	97	0	1106	290	0	4335	0	0	82	567	9	42	6
ARROZ PILAW	184	3	3	0	6	0	1	1	0	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
VIERNES																										
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO	176	5	5	0	2	0	0	0	0	28	7	22	5	194	3817	202	166	50645	2933	0	0	1190	942	62	51	2
PIZZA DE ATÚN, ACEITUNAS Y MOZARELLA	433	23	9	13	9	1	1	2	0	25	25	0	0	83	1129	107	194	5400	1110	2	0	990	296	212	40	2
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	0	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S				SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	B2	C	u.i x X100							
																			Ac.FoI	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
TERCERA SEMANA																										
LUNES	710	36	19	16	27	2	3	3	2	82	23	59	10	463	6652	684	462	40741	3661	0	0	383	771	84	65	5
LENTEJAS COMPUESTAS	361	24	16	8	14	0	0	0	0	34	4	30	9	205	1290	470	134	26967	2469	0	0	319	382	28	23	3
ARROZ BLANCO	184	3	3	0	6	0	1	1	0	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0
HUEVO DURO	89	8	0	8	7	2	3	1	2	0	0	0	0	44	780	83	204	0	180	0	0	58	74	34	8	1
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MARTES	692	34	9	23	31	3	9	4	2	62	30	24	9	678	18517	567	439	75658	4024	1	0	1093	1807	180	139	9
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	167	5	5	0	2	0	0	0	0	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
MERLUZA REBOZADA AL HORNO	330	25	2	23	18	1	2	2	2	9	1	0	0	123	7021	176	90	0	251	1	0	171	413	61	51	5
MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	121	2	2	0	11	2	7	1	0	6	5	2	4	163	9416	88	81	16941	582	0	0	6	237	57	18	2
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MIÉRCOLES	687	50	9	38	19	2	4	4	1	67	32	35	10	999	15953	643	731	121261	20007	0	0	1388	2436	154	156	9
CREMA DE VERDURAS	188	6	6	0	2	0	0	0	0	31	8	22	6	573	4687	223	191	53950	3042	0	0	1216	1027	79	60	3
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	424	42	3	38	16	2	4	3	1	17	5	12	4	219	11230	307	428	53811	16515	0	0	171	1136	59	74	6
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
JUEVES I	845	49	12	33	25	2	3	5	1	99	39	54	9	896	20626	663	409	123094	6550	3	1	1799	2679	177	188	12
CALDO DE PAPAS Y CILANTRO	169	5	5	0	2	0	0	0	0	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
SANCOCHO	517	38	7	27	20	0	2	4	1	45	9	33	5	368	17215	471	243	80594	3728	2	0	867	1750	119	135	9
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SUSPIROS DE MOYA	160	6	0	6	4	2	0	0	0	26	24	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
JUEVES II	899	42	26	16	24	4	3	2	1	118	34	84	13	761	9740	790	471	52659	5796	0	0	1284	1382	186	111	10
ESCALDÓN DE GOFIO	200	7	7	0	2	0	0	0	0	40	15	25	3	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3
PUCHERO MAJORERO	545	27	19	8	15	0	1	1	0	63	4	59	10	211	5836	489	146	27241	3031	0	0	324	424	35	34	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
LECHE MACHANGA	154	8	0	8	6	4	3	1	1	15	15	0	0	70	2125	63	163	1000	125	0	0	43	85	95	12	4
VIERNES	674	29	18	8	17	2	0	1	0	127	106	86	10	879	5301	836	537	94707	8406	0	0	1558	1714	110	126	5
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	169	5	5	0	2	0	0	0	0	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
CANELONES BOLONESA	430	23	14	8	15	2	0	1	0	81	81	65	6	143	1855	533	259	38708	5134	0	0	626	515	38	52	2
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEÍNAS TOTALES	PROTEÍNAS VEGETALES	PROTEÍNAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZÚCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															u.i x 100				Ac. FoI	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B2	C								
CUARTA SEMANA																										
LUNES	663	20	12	7	18	6	9	2	0	87	30	53	13	472	11497	733	435	75416	6240	0	0	1375	1587	92	111	4
PURÉ DE CALABACÍN	171	5	5	0	2	0	0	0	0	27	6	21	4	183	2171	199	166	44747	2788	0	0	914	949	51	54	2
PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA	417	14	7	7	15	6	9	2	0	41	5	32	9	82	9289	422	157	17169	3002	0	0	460	365	24	34	1
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MARTES	834	44	11	28	23	0	3	5	1	92	67	21	5	1107	20614	644	472	119793	5794	2	0	2284	2583	182	183	11
POTAJE DE OTOÑO	169	5	5	0	2	0	0	0	0	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
FOGONERO EN SALSAS AMERICANA	337	34	2	27	19	0	2	4	1	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7
PAPAS DORADAS	253	4	4	0	1	0	0	0	0	34	34	0	0	182	22	100	56	20000	1556	0	0	500	622	14	33	1
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MIÉRCOLES I	940	48	4	41	41	2	4	9	4	75	23	35	2	346	34902	825	456	37398	4299	0	0	86	925	44	69	5
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	499	30	4	24	15	1	1	3	0	33	4	29	2	139	10916	713	143	23898	3849	0	0	85	653	28	47	5
RABAS DE CALAMAR	366	17	0	17	26	0	3	6	4	22	0	6	0	0	23950	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MIÉRCOLES II	764	28	7	16	31	9	7	8	0	92	66	22	9	990	23152	590	584	93337	5669	2	1	1267	1788	280	116	5
CREMA DE CALABAZA	178	5	4	0	2	0	0	0	0	30	8	22	5	537	5428	195	159	42147	3068	0	0	941	948	63	50	2
LASAÑA	511	22	2	15	28	9	6	7	0	43	39	0	3	246	17688	283	312	37690	2151	2	1	325	567	201	43	2
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
JUEVES	784	26	9	16	40	4	11	5	4	76	45	29	8	783	30831	452	539	73784	2902	0	0	155	1398	104	99	4
POTAJE DE GARBANZOS	206	7	7	0	3	0	1	1	0	32	6	27	6	491	4101	250	133	37450	2135	0	0	137	898	63	57	3
NUGGETS DE POLLO AL HORNO	364	16	0	16	26	2	2	3	4	17	17	0	0	0	15855	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA DIVERTIDA	138	2	2	0	10	2	9	1	0	7	3	2	2	84	10839	90	64	22833	317	0	0	17	227	26	20	1
FRUTA DE TEMPORADA	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
VIERNES	860	71	8	57	30	3	11	3	1	62	37	25	11	767	15893	490	881	69140	13099	0	0	1712	1699	265	162	11
SOPA DE FIDEOS	135	9	3	5	3	0	1	0	0	21	5	14	2	388	3418	114	113	25490	2755	0	0	1081	265	34	20	2
FILO DE TERNERA EN SALSAS	304	55	2	51	4	2	2	2	1	5	5	0	2	237	3125	215	498	26380	8616	0	0	409	908	39	53	8
VERDURAS DE LA HUERTA	195	3	3	0	10	1	7	1	0	13	3	11	4	142	8801	117	73	15949	1068	0	0	134	378	40	25	1
HELADO	227	4	0	0	13	0	0	0	0	23	23	0	4	0	550	44	198	1320	660	0	0	88	149	152	64	0
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

FICHAS DE INGREDIENTES

En cumplimiento del REGLAMENTO (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, queremos poner en su conocimiento los siguientes datos respecto a los alimentos que suministramos a su Centro:

LOS PLATOS DEL MENU BASAL CONTIENEN

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, ORÉGANO, TOMILLO, ETC.) ESPECIAS Y SAL COMUN.
- ACEITE DE OLIVA Y DE SEMILLAS
- ALÉRGENOS SEGÚN COMPOSICIÓN ESPECIFICADOS EN LA LISTA ADJUNTA.

LAS DIETAS CONTIENEN SALVO ALERGIA E INTOLERANCIA

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, OREGANO, TOMILLO, ETC.) Y SAL COMUN. (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- ACEITE DE OLIVA (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- NO CONTIENEN TRAZAS DE NINGÚN ALÉRGENO ESPECÍFICO DE LA DIETA SOLICITADA.
- LOS MENÚS DE DIETAS CONTIENEN A VECES ABREVIATURAS INDICATIVAS DE LA AUSENCIA DEL ALÉRGENO O RESTRICCIÓN.

(POR EJEMPLO BC: BAJA EN CALORÍAS; NH: NO HUEVO; ST: SIN TRAZAS; VG: VEGANO; N.: SOLO EL INGREDIENTE PRINCIPAL ETC.)

POR ESTE MISMO REGLAMENTO NO SE PODRÁN SERVIR DIETAS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADAS DEL CERTIFICADO MÉDICO CORRESPONDIENTE.



INGREDIENTES 1ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES I	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABAZA	POTAJE DE TEMPORADA	CREMA DE BERROS	SOPA DE PESCADO	POTAJE DE LENTEJAS
PAPAS CALABAZA ZANAHORIA	PAPAS CALABAZA CALABACIN ACELGAS ZANAHORIA CEBOLLA	PAPAS CALABACIN ESPINACAS BERROS	ARROZ MERLUZA ZANAHORIA CEBOLLA PIMIENTO ROJO PUERROS APIO	PAPAS CALABAZA LENTEJAS ZANAHORIA CEBOLLA
PAELLA VALENCIANA	ATÚN MECHADO CON MOJO CILANTRO	ROPAVIEJA MIXTA	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	EMPANADILLAS AL HORNO
ARROZ POLLO MUSLOS/H S/P TOMATE TRITURADO JUDIAS VERDES CEBOLLA GUISANTES PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE	ATÚN EN ACEITE VINAGRE CILANTRO COMINO MOLIDO	PAPAS GARBANZOS TOMATE TRITURADO POLLO MUSLOS/H S/P GARRON DE TERNERA CEBOLLA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE ZANAHORIA	POLLO JAMONCITO MUSLO VINAGRE COMINO MOLIDO	EMPANADILLAS DE BONITO
	PAPAS GUISADAS		GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	ENSALADA FRESCA
	PAPAS		JUDIAS VERDES ZANAHORIA GUISANTES	TOMATE ENSALADA LECHUGA ZANAHORIA REMOLACHA LATA ACETUNAS ALIÑO MIEL Y SOJA SALSA DE SOJA MIEL AZÚCAR VINAGRE AGUA MINERAL

INGREDIENTES 2ª

MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES II	JUEVES	VIERNES
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	POTAJE DE JUDIAS PINTAS	RANCHO CANARIO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO
PASTA AL HUEVO CEBOLLA POLLO MUSLO S/H S/P PIMIENTO ROJO ZANAHORIA PUERROS APIO HIERBAHUERTO	PAPAS CALABAZA ZANAHORIA JUDÍA PINTA CEBOLLA PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE	PAPAS GARBANZOS TOMATE TRITURADO CEBOLLA PASTA AL HUEVO PIMIENTO VERDE PIMIENTO ROJO	PASTA AL HUEVO MERLUZA ZANAHORIA CEBOLLA PIMIENTO ROJO PUERROS APIO	PAPAS CALABAZA GARBANZOS ESPINACAS ZANAHORIA CEBOLLA PIMIENTO VERDE CALABACIN	PAPAS CALABACIN CALABAZA ZANAHORIA
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO	ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	CROQUETAS DE PESCADO	ARROZ BLANCO CON HUEVO Y SALCHICHAS	ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	PIZZA DE ATÚN, ACEITUNAS Y MOZARELLA
MERLUZA CILANTRO VINAGRE COMINO MOLIDO	CARNE MOLIDA DE TERNERA TOMATE TRITURADO CEBOLLA PIMIENTO VERDE ZANAHORIA	CROQUETAS DE PESCADO	HUEVO SALCHICHAS FRANKFURT ARROZ TOMATE TRITURADO CEBOLLA PIMIENTO VERDE PIMIENTO ROJO ZANAHORIA	LOMO ADOBADO CEBOLLA PIMIENTO VERDE ZANAHORIA TOMATE FRITO AZÚCAR VINAGRE MAIZENA	BASE DE PIZZA ATÚN EN ACEITE QUESO TOMATE TRITURADO ACEITUNAS
PANACHÉ DE VERDURAS	PAPAS A CUADROS	ENSALADA		ARROZ PILAW	
JUDIAS VERDES ZANAHORIA GUISANTES	PAPAS	TOMATE ENSALADA ZANAHORIA EN CONSERVA PEPINO MAIZ EN CONSERVA ACEITUNA S/H VINAGRETA ACEITE OLIVA CEBOLLA BLANCA PIMIENTO VERDE PIMIENTO ROJO PEPINILLOS VINAGRE BLANCO PEREJIL FRESCO		ARROZ	

INGREDIENTES 3ª

MENÚ BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES I - GRAN CANARIA	JUEVES II - FUERTEVENTURA	VIERNES
LENTEJAS COMPUESTAS	PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	CREMA DE VERDURAS	CALDO DE PAPAS Y CILANTRO	ESCALDÓN DE GOFIO	POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES
LENTEJAS PIERNA DE CERDO DESHUESADA CEBOLLA TOMATE TRITURADO PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE PIMIENTO ROJO ZANAHORIA	PAPAS CALABACIN ESPINACAS	PAPAS CALABACIN ZANAHORIA CALABAZA PUERROS	PAPA CONSUMO CEBOLLA PIMIENTO VERDE HUEVO TOMATE TRITURADO COMINO MOLIDO PIMENTON DULCE CILANTRO FLOR DE CARTAMO	GOFIO CALDO DEL PUCHERO MOJO CILANTRO	PAPAS ZANAHORIA CALABAZA ACELGAS COL PUERROS ESPINACAS
ARROZ BLANCO	MERLUZA REBOZADA AL HORNO	ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	SANCOCHO	PUCHERO MAJORERO	CANELONES BOLOÑESA
ARROZ	MERLUZA EMPANADA	POLLO JAMONCITO MUSLO PAPAS ZANAHORIA JUDIAS VERDES PIMIENTO VERDE PIMIENTO ROJO CEBOLLA TOMATE TRITURADO	FOGONERO MOJO ROJO PAPAS BATATA	CHORIZO POLLO MUSLO S/H S/P PAPAS BATATA CARNE DE CABRA GARBANZOS CALABAZA JUDIAS VERDES ZANAHORIA COL CALABACIN PIÑA DE MILLO CEBOLLA TOMATE FRESCO FLOR DE CARTAMO	CANELONES DE CARNE CEBOLLA TOMATE TRITURADO
HUEVO DURO	MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA				
HUEVO	MENESTRA DE VERDURAS TOMATE TRITURADO CEBOLLA				

INGREDIENTES 4ª

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES I

MIÉRCOLES II

JUEVES

VIERNES

PURÉ DE CALABACÍN

PAPAS
CALABACIN

POTAJE DE OTOÑO

PAPAS
ACELGAS
CALABAZA
ZANAHORIA
COL
ESPINACAS
CEBOLLA
PUERROS

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO

PASTA AL HUEVO
TOMATE TRITURADO
QUESO
CEBOLLA BLANCA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

CREMA DE CALABAZA

PAPAS
CALABAZA
ZANAHORIA

POTAJE DE GARBANZOS

PAPAS
CALABAZA
ZANAHORIA
GARBANZOS

SOPA DE FIDEOS

PASTA AL HUEVO
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
GARRON DE TERNERA
POLLO MUSLO S/H S/P
PUERROS

PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA

PASTA AL HUEVO
TOMATE TRITURADO

PAVO PECHUGA EMBUTIDO

CEBOLLA
ZANAHORIA

FOGONERO EN SALSA AMERICANA

MERLUZA
TOMATE TRITURADO

CEBOLLA

PIMIENTO VERDE
PIMIENTO MORRON

RABAS DE CALAMAR

RABAS DE CALAMAR

LASAÑA

LASAÑA AL HUEVO
LECHE ENTERA

CARNE MOLIDA
TOMATE TRITURADO
LASAÑA (PLACAS)
QUESO
CEBOLLA
ZANAHORIA
HARINA
MARGARINA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

NUGGETS DE POLLO AL HORNO

NUGGETS DE POLLO

FILO DE TERNERA EN SALSA

PECETO DE TERNERA
CEBOLLA

TOMATE TRITURADO

ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

PAPAS DORADAS

PAPAS

ENSALADA DIVERTIDA

TOMATE ENSALADA
LECHUGA
ZANAHORIA
REMOLACHA LATA
MAIZ
FRUTA EN ALMIBAR
ACEITUNAS
ALINO YOGUR Y CILANTRO
YOGUR NATURAL
LIMONES
CILANTRO

VERDURAS DE LA HUERTA

PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
MAIZ
JUDIAS VERDES
ZANAHORIA
PAPAS

RECOMENDACIÓN CENAS

Septiembre y Octubre 2024



SI ESTÁS CRECIENDO DEBES COMER:

- 5 RACIONES DE FRUTA AL DÍA (1 RACIÓN EQUIVALE A 1 PERA PEQUEÑA, 100 GRAMOS DE FRESA O 150 GRAMOS DE SANDÍA)
- LEGUMBRES 3 O 4 VECES EN SEMANA
- COME ADIARIO POTAJES Y OTRAS VERDURAS, TAMBIÉN ENSALADAS, PAN Y LÁCTEOS, PASTA O ARROZ
- ALTERNA PESCADOS BLANCOS Y AZULES, HUEVOS, CARNES Y EMBUTIDOS.
- BEBE AGUA A DIARIO 1 A 2 LITROS.
- JUGOS CON AZÚCAR, BOLLERÍA, REFRESCOS O CHUCHES (MEJOR FRUTOS SECOS) SÓLO EN ALGUNA OCASIÓN
- PRACTICA ALGUN DEPORTE (FUTBOL, BALONCESTO, JUDO..).CAMINA O ANDA EN BICI 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBE SIEMPRE POR LAS ESCALERAS

LUNES
09-SEP. -07-OCT.
SOPA DE GALLINA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE EN RUEDAS
LÁCTEO

MARTES
10-SEP. -08-OCT.
SOPA DE VERDURAS
PASTA AL GUSTO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
11-SEP. -09-OCT.
POTAJE DE HORTALIZAS
LOMO DE CERDO
VERDURAS AL GRILL
LÁCTEO

JUEVES
12-SEP. -10-OCT.
ENSALADA DE BERROS TOMATE Y QUESO
PESCADO A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

VIERNES
13-SEP. -11-OCT.
PURÉ DE PUERROS
TERNERA ESTOFADA
PAPAS A CUADROS
FRUTA NATURAL

LUNES
16-SEP. -14-OCT.
POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA
TORTILLA A LA CAMPESINA
BERENJENAS ASADAS CON PIMIENTOS
FRUTA NATURAL

MARTES
17-SEP. -15-OCT.
ENSALADA GRIEGA
PESCADO AZUL A LA PLANCHA
LÁCTEO

MIÉRCOLES
18-SEP. -16-OCT.
PURÉ DE ACELGAS
LASAÑA
FRUTA NATURAL

JUEVES
19-SEP. -17-OCT.
PURÉ DE VERDURAS
PESCADO AL VAPOR
MENESTRA
LÁCTEO

VIERNES
20-SEP. -18-OCT.
SOPA DE POLLO
BISTEC DE TERNERA
HABICHUELAS, CHAMPIÑONES Y FRUTA NATURAL

LUNES
23-SEP. -21-OCT.
CREMA DE ESPINACAS
SARDINAS EN ACEITE
PAPAS GUIADAS
FRUTA NATURAL

MARTES
24-SEP. -22-OCT.
ENSALADA DEL TIEMPO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
25-SEP. -23-OCT.
POTAJE DE BERROS
PESCADO EMPANADO
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

JUEVES
26-SEP. -24-OCT.
ENSALADILLA RUSA
CROQUETAS DE PESCADO
FRUTA NATURAL

VIERNES
27-SEP. -25-OCT.
CREMA DE PUERROS
FAJITAS DE POLLO
LÁCTEO

LUNES
30-SEP. -28-OCT.
ENSALADA ILUSTRADA
PESCADO AL HORNO
FRUTA NATURAL

MARTES
01-OCT. -29-OCT.
SOPA DE CARNE
LOMO A LA NARANJA
PAPAS A LO POBRE
LÁCTEO

MIÉRCOLES
02-OCT. -30-OCT.
ENSALADA CHINA
PESCADO REBOZADO
FRUTA NATURAL

JUEVES
03-OCT. -31-OCT.
SOPA DE PESCADO
PASTEL DE VERDURAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA NATURAL

VIERNES
04-OCT. -01-NOV.
PURÉ DE LA HUERTA
PECHUGA DE PAVO
ARROZ PILAW
LÁCTEO