

**DOfo**

elaboraciones



Noviembre y  
Diciembre 2021

## VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES

ISO 22000

BUREAU VERITAS  
Certification



# DIETA BASAL

## CENTROS ESCOLARES

Noviembre y Diciembre 2021

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES	
01-NOV. -29-NOV.	
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	
FILO EN SALSA	G
VERDURAS SALTEADAS	A
PAN	
GELATINA	
Kcal: 787 H.C.: 78 Gr: 14 Pr: 75	

MARTES	
02-NOV. -30-NOV.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	
QUICHE DE BACON Y CALABACÍN	A
TOMATES ALIÑADOS	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 829 H.C.: 70 Gr: 55 Pr: 29	

MIÉRCOLES	
03-NOV. -01-DIC.	
POTAJE DE VERDURAS	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 768 H.C.: 127 Gr: 14 Pr: 34	

JUEVES	
04-NOV. -02-DIC.	
SOPA DE POLLO	
LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE	A
PAPAS GUIADAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 637 H.C.: 73 Gr: 21 Pr: 37	

VIERNES	
05-NOV. -03-DIC.	
CREMA DE ESPINACAS	
GARBANZOS CON VERDURAS	G
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 646 H.C.: 101 Gr: 14 Pr: 27	

LUNES	
08-NOV. -06-DIC.	
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS	
FOGONERO ENCEBOLLADO	G
PAPAS AL VAPOR	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 722 H.C.: 85 Gr: 23 Pr: 47	

MARTES	
09-NOV. -07-DIC.	
POTAJE DE LEGUMBRES	
LOMO ADOBADO	A
MENESTRA CASERA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 792 H.C.: 56 Gr: 42 Pr: 44	

MIÉRCOLES	
10-NOV. -08-DIC.	
CREMA DE CALABAZA	
PAELLA MAR Y TIERRA	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 752 H.C.: 98 Gr: 23 Pr: 31	

JUEVES	
11-NOV. -09-DIC.	
RANCHO CANARIO	
CROQUETAS DE PESCADO	Fr
ENSALADA MIXTA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 816 H.C.: 79 Gr: 64 Pr: 22	

VIERNES	
12-NOV. -10-DIC.	
PURE DE ACELGAS Y ZANAHORIAS	
PIZZA FANTASÍA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 715 H.C.: 74 Gr: 15 Pr: 25	

LUNES	
15-NOV. -13-DIC.	
CREMA DE BERROS	
ESTOFADO DE TERNERA CON PAPAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 723 H.C.: 49 Gr: 18 Pr: 70	

MARTES	
16-NOV. -14-DIC.	
POTAJE CASERO	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
QUESITO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 651 H.C.: 64 Gr: 27 Pr: 25	

MIÉRCOLES	
17-NOV. -15-DIC.	
SOPA DE PICADILLO	
CARBONERO AL VAPOR CON MOJO ROJO	A
ENSALADA DEL CHEF	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 736 H.C.: 56 Gr: 39 Pr: 43	

JUEVES	
18-NOV. -16-DIC.	
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 801 H.C.: 113 Gr: 21 Pr: 33	

VIERNES	
19-NOV. -17-DIC.	
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS	
NUGGETS DE AVE	Fr
FUSSILIA LA NAPOLITANA	G
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 792 H.C.: 82 Gr: 33 Pr: #	

LUNES	
22-NOV. -20-DIC.	
CREMA DE BRÓCOLI	
HAMBURGUESAS EN SALSA	A
ZANAHORIAS BABY CON GUISANTES	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 569 H.C.: 68 Gr: 7 Pr: 27	

MARTES	
23-NOV. -21-DIC.	
POTAJE DE LENTEJAS	
MACARRONES A LA CASTELLANA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 825 H.C.: 136 Gr: 14 Pr: 39	

MIÉRCOLES	
24-NOV. -22-DIC.	
SOPA DE PESCADO	
JAMONCITOS DE POLLO CON MOJO	A
ENSALADA NICOISSE	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 765 H.C.: 45 Gr: 64 Pr: 80	

JUEVES	
25-NOV. -23-DIC.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA	
LOMITOS DE ATÚN CON TOMATE	A
PAPAS CAMPESINAS	A
PAN	
FLAN	
Kcal: 867 H.C.: 98 Gr: 29 Pr: 66	

VIERNES	
26-NOV. -24-DIC.	
POTAJE HORTELANO	
ARROZ AMARILLO	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 749 H.C.: 90 Gr: 5 Pr: 24	

La información completa sobre ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. Encumplimiento 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)



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

Noviembre y Diciembre 2021



La valoración nutricional es se refiere al grupo de edad entre los 7 y los 14 años

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2500 Kcal

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
<b>KILOCALORIAS</b>	841 KCAL	35-40%	35,04%
<b>PROTEINAS TOTALES</b>	38 GRAMOS	15-20%	21,88%
PROTEINAS VEGETALES	13 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	25 GRAMOS		
<b>GRASAS TOTALES</b>	27 GRAMOS	25-30%	15,79%
SATURADAS	5 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	5 GRAMOS		
COLESTEROL	123 MG		
<b>HIDRATOS TOTAL</b>	98 GRAMOS	55-60%	56,61%
AZUCARES SIMPLES	62 GRAMOS		
ALMIDONES	40 GRAMOS		
FIBRA	10 GRAMOS	5,00%	5,71%
<b>H2O</b>	805 GRAMOS		
<b>VITAMINAS</b>			
A	15210 µG		
B1	756 µG		
B12	558 µG		
C	84449 µG		
Ac. FoL	7480 µG		
D	0,9 MG		
E	0,2 MG		
<b>SUSTANCIAS MINERALES</b>			
NA	1288 MG		
K	1861 MG		
CA	172 MG		
MG	148 MG		
FE	8 MG		

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 X100					Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C									
<b>PRIMERA SEMANA</b>																											
<b>LUNES</b>	<b>787</b>	<b>75</b>	<b>23</b>	<b>51</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>123</b>	<b>78</b>	<b>45</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>1014</b>	<b>16987</b>	<b>547</b>	<b>722</b>	<b>88763</b>	<b>12117</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>990</b>	<b>2352</b>	<b>129</b>	<b>133</b>	<b>11</b>	
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	179	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	5	549	2090	209	152	46961	2363	0	0	413	991	56	53	2	
FILO EN SALSA	304	55	2	51	4	2	2	2	117	5	5	0	2	237	3125	215	498	26380	8616	0	0	409	908	39	53	8	
VERDURAS SALTEADAS	195	3	3	0	8	0	1	2	5	16	6	11	3	120	11773	123	72	15406	1138	0	0	168	453	33	27	1	
GELATINA	109	13	13	0	0	0	0	0	0	28	28	0	0	108	0	0	0	15	0	1	0	0	0	0	0	0	
<b>MARTES</b>	<b>829</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>296</b>	<b>70</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>918</b>	<b>22004</b>	<b>605</b>	<b>621</b>	<b>82593</b>	<b>5103</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1191</b>	<b>2431</b>	<b>187</b>	<b>152</b>	<b>7</b>	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS	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	
QUICHE DE BACON Y CALABACÍN	464	19	3	15	32	7	6	2	296	15	3	0	0	128	1941	176	301	14974	1518	0	0	270	1002	102	49	3	
TOMATES ALIÑADOS	108	1	1	0	20	3	14	2	0	4	4	0	1	103	18248	77	44	29700	495	0	0	3	284	13	14	1	
FRUTA NATURAL	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	
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>768</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>127</b>	<b>106</b>	<b>87</b>	<b>11</b>	<b>524</b>	<b>5869</b>	<b>791</b>	<b>505</b>	<b>101437</b>	<b>7272</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1480</b>	<b>1739</b>	<b>154</b>	<b>126</b>	<b>5</b>	
POTAJE DE VERDURAS	176	5	5	0	2	0	0	0	1	28	7	22	5	194	3817	202	166	50645	2933	0	0	1190	942	62	51	2	
ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA	467	25	13	11	7	3	1	3	18	79	79	65	6	123	1416	459	208	37289	3889	2	0	289	525	54	52	2	
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	23	0	0	0	
FRUTA NATURAL	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	
<b>JUEVES</b>	<b>637</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>127</b>	<b>73</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>915</b>	<b>17712</b>	<b>522</b>	<b>320</b>	<b>82782</b>	<b>4303</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>792</b>	<b>1622</b>	<b>117</b>	<b>133</b>	<b>8</b>	
SOPA DE POLLO	122	7	3	3	3	0	0	0	10	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1	
LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE	283	26	1	24	17	0	2	4	116	1	1	0	0	139	14501	191	65	18719	116	2	0	103	521	55	58	5	
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	
FRUTA NATURAL	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	
<b>VIERNES</b>	<b>646</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>101</b>	<b>36</b>	<b>66</b>	<b>19</b>	<b>701</b>	<b>5059</b>	<b>842</b>	<b>531</b>	<b>122457</b>	<b>5573</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>995</b>	<b>2534</b>	<b>180</b>	<b>169</b>	<b>8</b>	
CREMA DE ESPINACAS	167	5	5	0	2	0	0	0	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2	
GARBANZOS CON VERDURAS	404	20	20	0	5	0	2	2	0	55	12	44	15	309	2979	538	263	63739	2381	0	0	79	1377	119	99	6	
FRUTA NATURAL	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	
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																											
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 X100					Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C									
<b>SEGUNDA SEMANA</b>																											
<b>LUNES</b>	<b>722</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>143</b>	<b>85</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>7</b>	<b>962</b>	<b>20676</b>	<b>701</b>	<b>479</b>	<b>119704</b>	<b>6996</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1945</b>	<b>2272</b>	<b>168</b>	<b>177</b>	<b>11</b>	
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS	131	8	3	5	2	0	0	0	12	21	5	14	2	387	3425	118	124	25610	2819	0	0	1078	250	33	19	1	
FOGONERO ENCEBOLLADO	359	34	2	27	19	0	2	4	132	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7	
PAPAS AL VAPOR	158	5	5	0	0	0	0	0	0	35	2	33	5	179	69	230	104	36800	2760	0	0	15	989	23	60	2	
FRUTA NATURAL	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	
<b>MARTES</b>	<b>792</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>99</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>870</b>	<b>15845</b>	<b>1234</b>	<b>550</b>	<b>43729</b>	<b>6700</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>983</b>	<b>1686</b>	<b>125</b>	<b>131</b>	<b>9</b>	
POTAJE DE LEGUMBRES	181	7	7	0	2	0	0	0	1	32	15	18	19	474	1692	234	161	22619	2610	0	0	917	856	56	65	3	
LOMO ADOBADO	371	34	0	34	24	9	8	1	98	0	0	0	0	73	0	829	217	0	3250	0	0	61	425	7	32	5	
MENESTRA CASERA	166	1	1	0	16	2	12	1	0	5	4	2	4	116	14116	58	60	7611	390	0	0	4	132	47	12	2	
FRUTA NATURAL	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	
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>752</b>	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>98</b>	<b>28</b>	<b>69</b>	<b>7</b>	<b>722</b>	<b>10866</b>	<b>341</b>	<b>495</b>	<b>58381</b>	<b>5682</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1448</b>	<b>1306</b>	<b>268</b>	<b>88</b>	<b>3</b>	
CREMA DE CALABAZA	178	5	4	0	2	0	0	0	1	30	8	22	5	537	5428	195	159	42147	3068	0	0	941	948	63	50	2	
PAELLA MARY TIERRA	472	21	5	15	18	0	3	8	3	50	3	47	2	78	5350	74	73	16234	2490	0	0	427	351	23	38	1	
YOGUR DE SABORES	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	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0	
<b>JUEVES</b>	<b>816</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>123</b>	<b>79</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>885</b>	<b>34420</b>	<b>1261</b>	<b>496</b>	<b>80434</b>	<b>3961</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>237</b>	<b>1672</b>	<b>221</b>	<b>129</b>	<b>5</b>	
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	123	19	5	0	1	85	19339	757	186	5266	867	0	0	172	221	137	23	1	
ENSALADA MIXTA	137	2	2	0	13	2	9	1	0	6	4	2	2	100	12855	90	67	17072	415	0	0	37	228	23	20	1	
FRUTA NATURAL	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	
<b>VIERNES</b>	<b>715</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>74</b>	<b>53</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>781</b>	<b>4114</b>	<b>639</b>	<b>443</b>	<b>58730</b>	<b>5273</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1841</b>	<b>1379</b>	<b>153</b>	<b>97</b>	<b>4</b>	
PURE DE ACELGAS Y ZANAHORIAS	145	5	5	0	3	0	0	0	1	29	7	22	4	524	2511	194	157	41757	2846	0	0	1182	906	53	51	2	
PIZZA FANTASÍA	495	19	6	13	12	10	3	1	43	27	27	0	0	49	1567	332	173	3472	1978	0	0	658	200	85	24	2	
FRUTA NATURAL	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 NATURAL	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	
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																											
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 X100					Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C									
<b>TERCERA SEMANA</b>																											
<b>LUNES</b>	<b>723</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>135</b>	<b>49</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>624</b>	<b>12159</b>	<b>400</b>	<b>318</b>	<b>86381</b>	<b>4301</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1070</b>	<b>2196</b>	<b>95</b>	<b>140</b>	<b>10</b>	
CREMA DE BERROS	167	5	5	0	4	0	0	3	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2	
ESTOFADO DE TERNERA CON PAPAS	481	63	2	56	14	3	3	3	134	3	3	0	3	232	10080	96	50	27663	1109	0	0	154	1039	34	70	8	
	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 NATURAL	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	
<b>MARTES</b>	<b>651</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>362</b>	<b>64</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>906</b>	<b>5252</b>	<b>501</b>	<b>629</b>	<b>105595</b>	<b>5308</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1059</b>	<b>2423</b>	<b>174</b>	<b>136</b>	<b>7</b>	
POTAJE CASERO	169	5	5	0	2	0	0	0	1	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2	
TORTILLA ESPAÑOLA	361	16	4	12	20	3	4	2	361	17	4	0	1	158	1801	182	345	47196	1857	0	0	125	1158	100	59	4	
QUESITO	47	3	0	3	4	2	0	0	0	0	0	0	0	12	5	15	7	2400	180	0	0	1	65	2	4	0	
FRUTA NATURAL	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	
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>736</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>142</b>	<b>56</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>876</b>	<b>36054</b>	<b>558</b>	<b>400</b>	<b>110274</b>	<b>3968</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1058</b>	<b>1456</b>	<b>163</b>	<b>137</b>	<b>10</b>	
SOPA DE PICADILLO	122	7	3	3	3	0	0	0	10	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1	
CARBONERO AL VAPOR CON MOJO ROJO	358	34	2	27	19	0	2	4	132	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7	
ENSALADA DEL CHEF	181	1	1	0	17	2	12	1	0	7	6	2	2	93	15719	86	61	22417	369	0	0	18	216	19	20	1	
FRUTA NATURAL	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	
<b>JUEVES</b>	<b>801</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>113</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>15</b>	<b>944</b>	<b>11628</b>	<b>795</b>	<b>408</b>	<b>82337</b>	<b>6597</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1270</b>	<b>1616</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>6</b>	
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	181	5	4	0	2	0	0	0	1	30	8	23	5	526	5756	194	150	41597	3116	0	0	945	919	56	50	2	
LENTEJAS COMPUESTAS	361	24	16	8	13	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	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0	
FRUTA NATURAL	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	
<b>VIERNES</b>	<b>792</b>	<b>1625</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>422</b>	<b>82</b>	<b>44</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>640</b>	<b>20778</b>	<b>368</b>	<b>711</b>	<b>54296</b>	<b>3126</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1048</b>	<b>627</b>	<b>256</b>	<b>53</b>	<b>3</b>	
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS	139	3	3	0	2	0	0	0	1	6	4	1	2	452	3742	59	129	21897	1026	0	0	956	363	52	24	2	
NUGGETS DE AVE	364	1610	0	16	26	2	2	3	410	17	17	0	0	0	15855	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
FUSSILI A LA NAPOLITANA	187	7	7	0	2	1	0	1	0	41	5	32	3	81	1094	236	90	32400	1975	0	0	13	257	22	29	1	
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0	
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																											
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	MONONISAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S				SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	u.i x X'00		Ac. FoI	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B2	C								
<b>CUARTA SEMANA</b>																										
<b>LUNES</b>	<b>669</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>68</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>643</b>	<b>9325</b>	<b>584</b>	<b>525</b>	<b>105073</b>	<b>9407</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>948</b>	<b>1803</b>	<b>110</b>	<b>108</b>	<b>7</b>
CREMA DE BRÓCOLI	173	5	5	0	2	0	0	0	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
HAMBURGUESAS EN SALSAS	325	17	1	14	3	11	0	10	1	8	7	0	1	137	2782	159	169	28817	5071	0	0	4	145	20	8	3
ZANAHORIAS BABY CON GUISANTES	96	3	3	0	1	0	0	0	1	15	5	10	3	115	4463	121	88	17538	1145	0	0	27	501	29	30	1
FRUTA NATURAL	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
<b>MARTES</b>	<b>825</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>136</b>	<b>105</b>	<b>97</b>	<b>13</b>	<b>501</b>	<b>5188</b>	<b>781</b>	<b>493</b>	<b>88239</b>	<b>7163</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1212</b>	<b>1653</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>5</b>
POTAJE DE LENTEJAS	233	10	10	0	2	0	0	0	1	38	6	32	7	171	3136	192	153	37447	2824	0	0	922	855	52	46	2
MACARRONES A LA CASTELLANA	467	25	13	11	7	3	1	3	18	79	79	65	6	123	1416	459	208	37289	3889	2	0	289	525	54	52	2
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	23	0	0	0
FRUTA NATURAL	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
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>765</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>73</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>250</b>	<b>45</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>797</b>	<b>28120</b>	<b>491</b>	<b>741</b>	<b>68843</b>	<b>23173</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1255</b>	<b>1677</b>	<b>118</b>	<b>121</b>	<b>8</b>
SOPA DE PESCADO	135	7	3	4	2	0	1	0	13	21	5	15	1	404	3420	36	75	26390	1386	0	0	954	281	40	21	1
JAMONCITOS DE POLLO CON MOJO	426	70	0	68	49	10	14	11	237	0	0	0	0	102	13825	252	490	6119	21020	0	0	283	897	37	58	6
ENSALADA NICOISSE	129	2	2	0	12	2	9	1	0	5	3	2	2	84	10839	90	64	22833	317	0	0	17	227	26	20	1
FRUTA NATURAL	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
<b>JUEVES</b>	<b>867</b>	<b>66</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>82</b>	<b>98</b>	<b>78</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>844</b>	<b>19267</b>	<b>1024</b>	<b>472</b>	<b>71901</b>	<b>4489</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1421</b>	<b>1662</b>	<b>82</b>	<b>109</b>	<b>5</b>
POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA	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
LOMITOS DE ATÚN CON TOMATE	331	49	1	48	22	4	5	7	82	5	5	0	1	181	17465	684	252	27481	292	8	0	3	166	11	9	0
PAPAS CAMPESINAS	195	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
FLAN	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
<b>VIERNES</b>	<b>749</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>90</b>	<b>28</b>	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>822</b>	<b>2884</b>	<b>567</b>	<b>433</b>	<b>77040</b>	<b>7690</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>986</b>	<b>1613</b>	<b>97</b>	<b>108</b>	<b>5</b>
POTAJE HORTELANO	179	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	5	549	2090	209	152	46961	2363	0	0	413	991	56	53	2
ARROZ AMARILLO	495	17	5	11	3	3	1	0	31	42	3	39	2	65	758	245	168	16579	4877	0	0	573	349	25	32	2
FRUTA NATURAL	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
<b>LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL</b>																										
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, y Real Decreto 126/2015 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, INDICADA EN SU ETIQUETA INDIVIDUAL.

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

JUEVES

VIERNES

## PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO

CALABACIN/BUBANGO  
ZANAHORIA  
PAPAS

## POTAJE DE JUDIAS BLANCAS

CALABAZA  
ALUBIA BLANCA  
ZANAHORIA  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE

## POTAJE DE VERDURAS

CALABAZA  
CALABACIN  
COL  
PUERROS  
ZANAHORIA  
PAPAS

## SOPA DE POLLO

PIMENTON DULCE  
PIMIENTO ROJO  
**APIO**  
ZANAHORIA  
**CALDO DE POLLO**  
CEBOLLA  
**FIDEOS FINOS**  
POLLO MUSLO S/H S/P

## CREMA DE ESPINACAS

ESPINACAS  
CALABACIN  
PAPAS

## FILO EN SALSA

PECETO DE TERNERA  
ZANAHORIA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
CEBOLLA

## QUICHE DE BACON Y CALABACÍN

CEBOLLA  
BACON AHUMADO  
CALABACIN  
PAPAS  
**HUEVO**  
**NATA LIQUIDA**  
**QUESO**

## ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA

**ESPAGUETI FINO**  
CARNE MOLIDA  
TOMATE TRITURADO  
ZANAHORIA  
CEBOLLA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
**VINO**

## LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE

**FILETE DE CARBONERO**  
**VINO**  
**VINAGRE**  
CILANTRO (MANJ)

## GARBANZOS CON VERDURAS

GARBANZOS  
CALABACIN  
CALABAZA  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
CEBOLLA  
ZANAHORIA  
TOMATE TRITURADO  
PAPAS

## VERDURAS SALTEADAS

PAPAS  
GUISANTES  
ZANAHORIA  
JUDIAS VERDES

## TOMATES ALIÑADOS

TOMATE ENSALADA

## QUESO RALLADO

**QUESO**

## PAPAS GUISADAS

PAPAS

## INGREDIENTES 2ª SEMANA

## MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

### SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS

### POTAJE DE LEGUMBRES

### CREMA DE CALABAZA

### RANCHO CANARIO

### PURE DE ACELGAS Y ZANAHORIAS

#### CALDO DE CARNE

CEBOLLA

LAUREL

PIMENTON DULCE

PIMIENTO ROJO

#### APIO

GARRON DE TERNERA

ZANAHORIA

ESTRELLITAS

ALUBIA BLANCA

CALABACIN

CALABAZA

JUDIAS VERDES

GUISANTES

TOMATE SALSA

CEBOLLA

CALABAZA

ZANAHORIA

PAPAS

GARBANZOS

LAUREL

#### FIDEOS GRUESOS

PIMENTON DULCE

PIMIENTO ROJO

TOMATE TRITURADO

PIMIENTO VERDE

CEBOLLA

PAPAS

ZANAHORIA

PAPAS

ACELGAS

### FOGONERO ENCEBOLLADO

### LOMO ADOBADO

### PAELLA MAR Y TIERRA

### CROQUETAS DE PESCADO

### PIZZA FANTASÍA

#### FILETE DE FOGONERO

#### VINO

#### VINAGRE

CEBOLLA

PIMIENTO ROJO

PIMIENTO VERDE

TOMATE TRITURADO

#### LOMO ADOBADO

ARROZ

JUDIAS VERDES

#### FILETE DE FOGONERO

GUISANTES

PIMIENTO ROJO

PIMIENTO VERDE

PIMIENTO MORRON

CALABACIN

POLLO MUSLO S/H S/P

TOMATE TRITURADO

CALDO DE POLLO

#### MERLUZA

#### LECHE

#### HARINA

#### HUEVO

CEBOLLA

#### PAN RALLADO

#### PAVO PECHUGA EMBUTIDO

CALABACIN

#### QUESO

#### BASE DE PIZZA

### PAPAS AL VAPOR

### MENESTRA CASERA

### ENSALADA MIXTA

PAPAS

MENESTRA DE VERDURAS

CEBOLLA

TOMATE TRITURADO

TOMATE ENSALADA

LECHUGA

PEPINO

ZANAHORIA

ACEITUNAS

ESPARRAGO TALLO

MAIZ

ACETE DE OLIVA

VINAGRE

# INGREDIENTES 3ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## CREMA DE BERROS

CALABACIN  
 ESPINACAS  
 BERROS (MANOJO)  
 PAPAS

## POTAJE CASERO

CALABAZA  
 CALABACIN  
 CEBOLLA  
 PUERROS  
 ZANAHORIA  
 ACELGAS  
 ESPINACAS  
 PAPAS

## SOPA DE PICADILLO

**CALDO DE CARNE**  
 CEBOLLA  
 LAUREL  
 PIMENTON DULCE  
 PIMIENTO ROJO  
**APIO**  
 GARRON DE TERNERA  
 POLLO MUSLO S/H S/P  
 ZANAHORIA  
**ESTRELLITAS**

## CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS

CALABACIN  
 PUERROS  
 PAPAS  
 ZANAHORIA

## POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS

ACELGAS  
 ESPINACAS  
 CALABACIN  
 PAPAS

## ESTOFADO DE TERNERA CON PAPAS

GARRON DE TERNERA  
 ZANAHORIA  
 PIMIENTO ROJO  
 PIMIENTO VERDE  
 CEBOLLA  
**VINO**  
 TOMATE TRITURADO  
 PAPAS

## TORTILLA ESPAÑOLA

CEBOLLA  
 PAPAS  
**HUEVO**

## CARBONERO AL VAPOR CON MOJO ROJO

**FILETE DE CARBONERO**  
**VINO**  
**VINAGRE**  
 CILANTRO (MANJ)  
 COMINO MOLIDO

## LENTEJAS COMPUESTAS

LENTEJAS  
 BONDIOLA DE CERDO  
**CALDO DE POLLO**  
 PIMIENTO ROJO  
 PIMIENTO VERDE  
 CEBOLLA  
 ZANAHORIA  
 TOMATE TRITURADO  
 PIMIENTO ROJO

## NUGGETS DE AVE

**NUGGETS DE POLLO**

## QUESITO

**QUESO**

## ENSALADA DEL CHEF

LECHUGA  
 TOMATE ENSALADA  
 ACEITUNAS  
 ZANAHORIA  
 MAIZ  
 COL MORADA  
 PIÑA EN ALMIBAR  
**ALIÑO**  
 MIEL  
 ACEITE DE OLIVA  
**MOSTAZA**  
 AZÚCAR  
**VINAGRE**

## ARROZ BLANCO

ARROZ

## FUSSILI A LA NAPOLITANA

**FUSSILI**  
 TOMATE TRITURADO  
 ZANAHORIA  
 CEBOLLA  
 PIMIENTO ROJO  
 PIMIENTO VERDE

# INGREDIENTES 4ª SEMANA

# MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## CREMA DE BRÓCOLI

BRÓCOLI  
CALABACIN  
PAPAS

## POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA  
LENTEJAS  
ZANAHORIA

## SOPA DE PESCADO

**CALDO DE PESCADO**  
CEBOLLA  
LAUREL  
PIMENTON DULCE  
PIMIENTO ROJO  
**APIO**  
**FILETE DE FOGONERO**  
ZANAHORIA  
ARROZ

## POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA

ALUBIA PINTA  
ZANAHORIA  
CALABAZA  
PAPAS

## POTAJE HORTELANO

CALABAZA  
CALABACIN  
ZANAHORIA  
PAPAS

## HAMBURGUESAS EN SALSAS

CARNE MOLIDA  
TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA  
**VINO**  
PIMIENTO ROJO  
ZANAHORIA  
PIMIENTO VERDE

## MACARRONES A LA CASTELLANA

**MACARRONES**  
TOMATE TRITURADO  
**CHORIZO**  
CEBOLLA  
**LOMO ADOBADO**

## JAMONCITOS DE POLLO CON MOJO

POLLO JAMONCITO MUSLO  
**VINO**  
**VINAGRE**  
PIMIENTO MORRON

## LOMITOS DE ATÚN CON TOMATE

**LOMO DE ATÚN**  
TOMATE TRITURADO  
CEBOLLA  
**VINO**  
PIMIENTO ROJO  
ZANAHORIA

## ARROZ AMARILLO

ARROZ  
POLLO MUSLO S/H S/P  
GUISANTES  
**JAMÓN**  
PIMIENTO ROJO  
PIMIENTO VERDE  
ZANAHORIA  
CEBOLLA  
**VINO**  
TOMATE TRITURADO  
**CALDO DE POLLO**

## ZANAHORIAS BABY CON GUISANTES

ACEITE DE OLIVA  
ZANAHORIA  
GUISANTES

## QUESO RALLADO

**QUESO**

## ENSALADA NICOISSE

LECHUGA  
TOMATE ENSALADA  
ACEITUNAS  
PEPINO  
MAIZ  
ZANAHORIA  
**ALIÑO**  
ACEITE DE OLIVA  
**VINAGRE**  
LIMONES  
PEREJIL (MANOJO)  
ALBAHACA  
AJOS GRANEL

## PAPAS CAMPESINAS

PAPAS  
PEREJIL (MANOJO)  
CEBOLLA

ACEITES, SALSAS Y ESPECIAS	ALTRAMU CES	APIO	CAJAHUET ES	FRUTOSDE CASCARA CRUSTACE OS	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOSTAZA	MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA	SESAMO	SOLA	SULFITOS		
ACEITE GIRASOL																MIEL		
ACEITE OLIVA 0.47																MOSTAZA		
ACEITE DE OLIVA VIRGEN																OREGANO		
AZUCAR COM UN																PIMENTON DULCE		
AZUCAR ESTUCHADA																PIMIENTA NEGRA MOLIDA		
CALDO DE CARNE*		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SAL FINA		
CALDO DE PESCADO*		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SAL GRUESA		
CALDO DE POLLO*		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SALSA DE SOJA		
MAYONESA						•									•	KETCHUP SOBRE		
																ALMENDRA GRANO		
<b>BEBIDAS Y VINAGRES</b>																		
VINO BLANCO COCINA																•	VINO TINTO COCINA	
VINAGRE																•		
<b>LEGUMBRES</b>																		
ALUBIA BLANCA																	ALUBIA PINTA	
LENTEJA DE LANZAROTE																	GARBANZOS LECHOSO	
<b>ARROCES Y PASTAS</b>																		
ARROZ																	FIDEOS GRUESOS	
CODITO TIBURON N.5					•	•											FIDEOS FINOS	
ESPAGUETI FINO					•	•											LASAÑA	
ESPIRALES-LAZO TRICOLOR					•	•											MACARRONES PLUMA	
ESTRELLITAS					•	•											COUS COUS	
<b>HARINAS</b>																		
GOFIO	•		•	•	•											•	PAN RALLADO	
REBOZADOR					•	•											PAN RALLADO ESPECIAL	
HARINA					•												PAN RALLADO CELIACOS	
<b>CONSERVAS</b>																		
ACETUNA S/H																	REMOLACHA LATA	
ACETUNA NEGRA S/H																	PIMIENTO MORRON	
ATUN EN ACEITE									•								PIÑA EN ALMIBAR	
CHAMPIÑON																	SARDINA CONSERVA	
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR																	TOMATE ENTERO	
ESPARRAGOS																	MAIZ DULCE	
MELOCOTON ALMIBAR																	TOMATE TRITURADO	
<b>VERDURAS</b>																		
APIO		•															BETERRADA COCIDA	
RESTO VERDURAS FRESCAS																	VERDURAS CONGELADAS	
<b>CARNES</b>																		
BOLA DE LOMO DE TERNERA																	PAVO PECHUGA	
CARNE MOLIDA DE TERNERA																	PECETO	
ALBÓDIGAS		•			•	•	•	•								•	PIERNA DE CERDO DESHUESADA	
COSTILLA CERDO SALADA					•	•	•	•									POLLO JAMONCITO	
HUGGETS DE POLLO																	POLLO MUSLO S/H S/P	
GARRON DE TERNERA																	POLLO PECHUGA	
HAMBURGUESAS		•															SALCHICHA FRANK	
LOMO ADOBADO																	LOMO CINTA	
<b>EMBUTIDOS</b>																		
BACON AHUMADO																	•	SALAMI
CHORIZO							•	•									•	CHOPPED PORK
PAVO PECHUGA EMB																	•	SALCHICHON
JAMON																	•	PAVO ESPECIAL
<b>PESCADOS</b>																		
GAMBAS				•														FOGONERO
MEJILLON																		LIMANDA
TUBO DE CALAMAR																		MERLUZA
ATUN LOMO																		EM PANADILLAS DE BONITO
CHURROS DE PESCADO				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	FIGURITAS DE MERLUZA
<b>HUEVOS Y LACTEOS</b>																		
QUESO PORCIONES																		MARGARINA
HUEVO						•												NATA LIQUIDA
LECHE ENTERA								•	•									QUESO
MANTEQUILLA								•	•									
<b>PRODUCTOS ESPECIALES</b>																		
FIDEOS S/HUEVO					•													FIDEOS CELIACOS
PAN RALLADO CELIACOS	•					•												MACARRONES CELIACOS
HARINA CELIACOS	•																	BASE DE PIZZA
PIZZA SIN GLUTEN																		PIZZA SIN GLUTEN
MACARRONES S/HUEVO					•													PAN MOLDE CELIACOS
"LECHE DE AVENA"																		BASE DE PIZZA DIETAS

\*POR RAZONES DE STOCK EN LOS DIFERENTES PROVEEDORES NO ES POSIBLE GARANTIZAR SIEMPRE LA MISMA MARCA, POR LO QUE SE INCLUYEN LOS ALÉRGICOS POSIBLES Y SUS TRAZAS DE LAS DIFERENTES MARCAS UTILIZADAS.

# RECOMENDACIÓN CENAS

Noviembre y Diciembre 2021



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...), CAMINAO ANDA EN BICI 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBE SIEMPRE POR LAS ESCALERAS

LUNES
01-NOV. -29-NOV.
ENSALADA VARIADA
PESCADO AL HORNO
FRUTA NATURAL

MARTES
02-NOV. -30-NOV.
CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE POLLO PLANCHA
HABICHUELAS
LÁCTEO

MIÉRCOLES
03-NOV. -01-DIC.
ENSALADA DE PAPAS
SARDINAS
FRUTA NATURAL

JUEVES
04-NOV. -02-DIC.
CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE CERDO
ENSALADA
LÁCTEO

VIERNES
05-NOV. -03-DIC.
ENSALADA AL GUSTO
ARROZ CON HUEVO FRITO Y TOMATE
FRUTA NATURAL

LUNES
08-NOV. -06-DIC.
POTAJE CANARIO
PAVO A LA SARTEN CON VERDURITAS
FRUTA NATURAL

MARTES
09-NOV. -07-DIC.
PURÉ DE ESPINACAS
PASTA AL GUSTO
QUESO EN CUADRITOS
LÁCTEO

MIÉRCOLES
10-NOV. -08-DIC.
SOPA DE PESCADO
HUEVOS AL PLATO CON GUISANTES Y JAMÓN
FRUTA NATURAL

JUEVES
11-NOV. -09-DIC.
CREMA DE VERDURAS
FAJITAS DE POLLO
LÁCTEO

VIERNES
12-NOV. -10-DIC.
ENSALADA CON MANZANA Y NUECES
PESCADO AL HORNO
FRUTA NATURAL

LUNES
15-NOV. -13-DIC.
SOPA DE GALLINA
ARROZ CON PESCADO Y VERDURAS
FRUTA NATURAL

MARTES
16-NOV. -14-DIC.
ENSALADA DEL TIEMPO
BISTEC DE RES
LÁCTEO

MIÉRCOLES
17-NOV. -15-DIC.
POTAJE DE VERDURAS
POLLO A LA SARTÉN
PIMIENTO ASADO
FRUTA NATURAL

JUEVES
18-NOV. -16-DIC.
ENSALADA VARIADA
PIZZA CASERA
LÁCTEO

VIERNES
19-NOV. -17-DIC.
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS
SALPICÓN DE ATÚN
FRUTA NATURAL

LUNES
22-NOV. -20-DIC.
SOPA DE CARNE
PESCADO AL VAPOR
PAPAS GUIADAS
FRUTA NATURAL

MARTES
23-NOV. -21-DIC.
ENSALADA CANARIA
TORTILLA FRANCESA
LÁCTEO

MIÉRCOLES
24-NOV. -22-DIC.
CREMA DE BUBANGOS
CHULETA DE CERDO
ZANAHORIAS
FRUTA NATURAL

JUEVES
25-NOV. -23-DIC.
PURÉ DE ACELGAS
ENSALADA DE PASTA CON POLLO Y QUESO
FRUTA NATURAL

VIERNES
26-NOV. -24-DIC.
SOPA DE VERDURAS
PESCADO A LA PLANCHA
RUEDAS DE TOMATE
LÁCTEO