

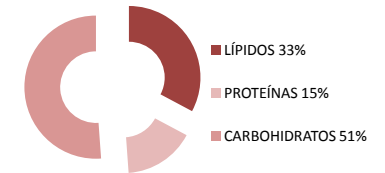
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Sopa de ave estrellitas	Espaguetis con pisto	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Flamenquines	Pollo asado en su jugo	Huevos fritos	Merluza al perejil	Lasaña boloñesa		
GUARNICIÓN	con ensalada	con verduras	con patatas fritas	con champiñones			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	824,87	863,60	559,58	595,99	802,09	729,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	28,93	26,14	27,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	67,44	110,20	94,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de zanahoria	Coditos carbonara	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Rabas de calamar	Tortilla de jamón	Escalope de pollo	Marrajo a la plancha	Salchichas al horno		
GUARNICIÓN	c/ensalada	con ensalada	con aros de cebolla	con tomate aliñado	con puré de patatas		
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	588,09	702,35	582,47	696,87	708,08	655,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	55,55	92,30	73,53	96,58	82,88	80,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Sopa de estrellas	Alubias blancas c/verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza a la andaluza	Albóndigas mixtas	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patatas	Croquetas de bacalao		
GUARNICIÓN	con ensalada	a la jardinera	c/maíz y zanahoria	con ensalada	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	653,61	612,30	710,24	658,78	698,22	666,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	85,18	84,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Macarrones boloñesa	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Cazón adobado	Tortilla de patatas				
GUARNICIÓN	con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado				
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	802,23	760,62	784,23			782,36	
Lípidos (g)	24,03	26,24	24,43			24,90	
Proteínas (g)	28,80	26,34	41,37			32,17	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54	101,53			109,28	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina nada mejor que un sueño reparador para poder rendir con energía y evitar el sobrepeso



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%



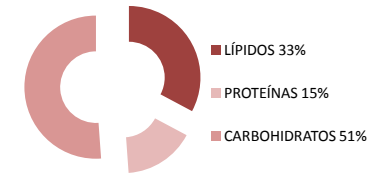
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Sopa de ave	Macarrones con pisto	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Filete de cerdo	Pollo asado en su jugo	Huevos fritos	Merluza al perejil	Filete a la plancha		
GUARNICIÓN	con ensalada	con verduras	con patatas fritas	con champiñones	con patatas fritas		
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal.)	824,87	863,60	559,58	595,99	802,09	729,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	28,93	26,14	27,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	67,44	110,20	94,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de zanahoria	Espaguetis carbonara	Sopa de ave		
SEGUNDO PLATO	Calamares a la andaluza	Tortilla de jamón	Filete de pollo	Marrajo a la plancha	Salchichas al horno		
GUARNICIÓN	c/ensalada	con ensalada	con ensalada	con tomate aliñado	con puré de patatas		
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal.)	588,09	702,35	582,47	696,87	708,08	655,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	55,55	92,30	73,53	96,58	82,88	80,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Macarrones pomodoro	Sopa de fideos	Alubias blancas c/verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza empanada	Albóndigas mixtas	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patatas	Bacalao al horno		
GUARNICIÓN	con ensalada	a la jardinera	c/maíz y zanahoria	con ensalada	con ensalada		
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal.)	653,61	612,30	710,24	658,78	698,22	666,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	85,18	84,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Espaguetis boloñesa	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Cazón adobado	Tortilla de patatas				
GUARNICIÓN	con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado				
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada				
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten				
Energía (kcal.)	802,23	760,62	784,23			782,36	
Lípidos (g)	24,03	26,24	24,43			24,90	
Proteínas (g)	28,80	26,34	41,37			32,17	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54	101,53			109,28	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina nada mejor que un sueño reparador para poder rendir con energía y evitar el sobrepeso



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%



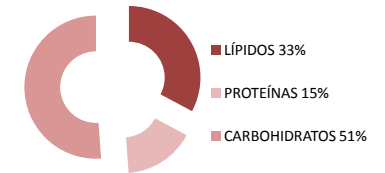
	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12		
PRIMER PLATO	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Sopa de ave estrellitas	Espaguetis con pisto	Crema de verduras		
SEGUNDO PLATO	Filete de cerdo	Pollo asado en su jugo	Huevos fritos	Merluza al perejil	Filete a la plancha		
GUARNICIÓN	con ensalada	con verduras	con patatas fritas	con champiñones	con patatas		
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.)	824,87	863,60	559,58	595,99	802,09	729,23	
Lípidos (g)	43,34	26,93	13,04	28,93	26,14	27,68	
Proteínas (g)	29,61	44,49	24,32	17,41	34,00	29,97	
Carbohidrato(g)	99,84	111,22	85,15	67,44	110,20	94,77	
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Crema de zanahoria	Coditos al ajillo	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Rabas de calamar	Tortilla francesa	Escalope de pollo	Marrajo a la plancha	Salchichas al horno		
GUARNICIÓN	c/ensalada	con ensalada	con aros de cebolla	con tomate aliñado	con puré de patatas		
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.)	588,09	702,35	582,47	696,87	708,08	655,57	
Lípidos (g)	36,90	25,73	19,88	23,51	29,24	27,05	
Proteínas (g)	28,05	26,24	25,03	29,72	28,21	27,45	
Carbohidrato(g)	55,55	92,30	73,53	96,58	82,88	80,17	
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Sopa de estrellas	Alubias blancas c/verduras	Arroz de la huerta	Crema de calabacín		
SEGUNDO PLATO	Merluza a la andaluza	Albóndigas mixtas	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patatas	Bacalao al horno		
GUARNICIÓN	con ensalada	a la jardinera	c/maíz y zanahoria	con ensalada	con ensalada		
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.)	653,61	612,30	710,24	658,78	698,22	666,63	
Lípidos (g)	24,80	25,13	23,94	21,16	32,12	25,43	
Proteínas (g)	24,98	29,67	37,95	22,39	16,26	26,25	
Carbohidrato(g)	88,66	67,99	84,77	96,00	85,18	84,52	
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02		
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Macarrones boloñesa	Garbanzos guisados				
SEGUNDO PLATO	Ragout de ternera	Cazón adobado	Tortilla de patatas				
GUARNICIÓN	con hortalizas	con ensalada	con tomate aliñado				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	802,23	760,62	784,23			782,36	
Lípidos (g)	24,03	26,24	24,43			24,90	
Proteínas (g)	28,80	26,34	41,37			32,17	
Carbohidrato(g)	116,78	109,54	101,53			109,28	

CONSEJO DE ENERO

Para volver a la rutina nada mejor que un sueño reparador para poder rendir con energía y evitar el sobrepeso



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%



	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PRIMER PLATO	Sopa de arroz	<b>Emparedado</b>	Verduras salteadas	Guisantes con cebolla	Setas rehogadas
SEGUNDO PLATO	Salmón al horno	<b>de berenjenas</b>	con taquitos	Filete de cerdo	Tortilla de patatas
GUARNICIÓN	con verduras	<b>con pisto</b>	de pollo	a la plancha	con ensalada
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PRIMER PLATO	Ramilletes	Judías verdes	Alcachofas rehogadas	<b>Quiche de verduras</b>	Ensalada de quinoa
SEGUNDO PLATO	Merluza en salsa	Escalopines de ternera	Dorada a la sal	<b>con huevo</b>	con queso, espinacas
GUARNICIÓN	a la manzana	con salsa de champis	con ensalada	<b>y pavo</b>	y remolacha
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PRIMER PLATO	Coles de brucasas gratinadas	Ensalada de arroz	Patatas asadas	Sopa de juliana	Zanahorias baby
SEGUNDO PLATO	Huevos a la flamenca	con melva	Pavo al ajillo	<b>Pastel de pescado</b>	Jamonicitos al curry
GUARNICIÓN	al horno	y dados de tomate	con ensalada	y gambas	con cebolletas
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01/02	VIERNES 02/02
PRIMER PLATO	Sopa de fideos	Emparedado	Setas con jamón		
SEGUNDO PLATO	Bonito a la plancha	de berenjenas	Tortilla paisana		
GUARNICIÓN	con ensalada	con pisto	con ketchup		
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO		

## SUGERENCIAS DE RECETA

**Emparedado de berenjenas:** preparar un pisto manchego sin tomate frito. Partir unas láminas de berenjena y pasar por la plancha. Hacer un sandwich usando la berenjena como pan y el relleno será el pisto. Podemos terminar al horno con un poco de queso rallado.



**Quiche de verduras:** 1 masa quebrada, verduras al gusto, pavo, 2 huevos, 200 ml de leche, sal y pimienta negra.

Precalentar el horno a 220 °C. Dejar la masa a temperatura ambiente, estirarla y pinchar la masa para hornear sola durante unos 7 minutos. Salteamos las verduras en una sartén, junto con el pavo.

Finalmente añadimos la leche y la dejamos reducir un poco. Podemos añadir un poco de queso mozzarella. Verter la mezcla a la masa y hornear durante 30 minutos a 190°C.



**Pastel de pescado:** 200gr de palitos de cangrejo, 300gr de merluza, 200ml de leche evaporada, 150gr de tomate frito, pimentón, ajo, limón.

Cocer el pescado y los palitos de cangrejo junto con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Desmenúzalo y desmígalo. Añade la leche evaporada y la salsa de tomate. Vierte la mezcla en un molde untado con aceite y pan rallado.

Cuece al baño maría en el horno a 225°C durante una hora y cuarto. Una vez frío, desmolda y córtalo en porciones.





Tras revisar los siguientes menús del mes de enero 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: