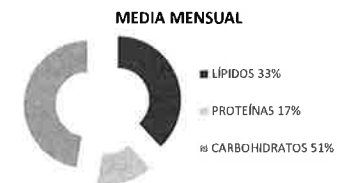




					VIERNES 01	
PRIMER PLATO					Patatas c/choco	
SEGUNDO PLATO					Merluza al horno en salsa verde con guisantes	
GUARNICION						
POSTRE PAN					Postre lácteo Pan blanco	
Energía (cal)					664,80	664,80
Lípidos (g)					32,74	32,74
Proteínas (g)					23,13	23,13
Carbohidratos (g)					69,17	69,17
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08		
PRIMER PLATO						
SEGUNDO PLATO	Lentejas guisadas	Judías verdes c/jamón	Macarrones boloñesa	Arroz con verduras	Crema de calabaza	
GUARNICION	Lomo a la plancha con champiñones	Escalope de pollo con patatas	Merluza al horno con salsa a la roteña	Tortilla de patatas con ensalada	Contra de ternera c/ensalada de tomate	
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
Energía (cal)	613,14	597,39	691,42	753,03	664,80	663,94
Lípidos (g)	30,13	24,44	30,47	28,47	32,74	29,25
Proteínas (g)	30,25	25,24	33,78	22,80	23,13	27,04
Carbohidratos (g)	77,65	68,62	92,83	101,47	69,17	81,35
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		
PRIMER PLATO						
SEGUNDO PLATO	Ensalada de pasta	Crema de calabacín	Patatas guisadas	Paella mixta	Garbanzos guisados	
GUARNICION	Huevos fritos con tomate casero	Ragout de ternera con hortalizas	Croquetas de jamón con ensalada	Marrajo a la plancha con guisantes	Fajitas de pollo rellenas con verduras	
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	
Energía (cal)	722,87	597,87	692,81	676,24	706,61	679,28
Lípidos (g)	24,68	20,52	27,04	29,41	29,04	26,14
Proteínas (g)	25,40	24,94	14,95	18,23	27,30	22,17
Carbohidratos (g)	97,48	76,75	96,36	83,90	84,32	87,76
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		
PRIMER PLATO						
SEGUNDO PLATO	Espaguetis pomodoro	Crema de verdura	Arroz con magro	Alubias blancas	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO	
GUARNICION	Varitas de merluza con ensalada	Filetes rusos caseros con ensalada	Merluza al horno con tomate aliñado	Huevos fritos con patatas		
POSTRE PAN	Fruta de temporada Pan blanco	Postre lácteo Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco	Fruta de temporada Pan blanco		
Energía (cal)	614,46	577,87	651,39	654,56		624,57
Lípidos (g)	28,69	25,24	24,80	23,66	25,60	
Proteínas (g)	26,37	24,74	18,93	33,52	25,89	
Carbohidratos (g)	78,90	63,64	99,20	77,46	79,80	

CONSEJO DE JUNIO

Hidrátate hasta cuando no tienes sed



- 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%

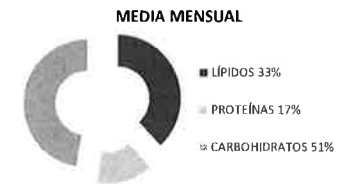




					VIERNES 01		
PRIMER PLATO					Patatas c/choco		
SEGUNDO PLATO					Merluza al horno en salsa verde con guisantes		
GUARNICION							
POSTRE					Postre lácteo		
PAN					Pan sin gluten		
Energía (cal)						664,80	664,80
Lípidos (g)						32,74	32,74
Proteínas (g)						23,13	23,13
Carbohidratos (g)						69,17	69,17
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08			
PRIMER PLATO	Lentejas guisadas	Judías verdes c/jamón	Espaguetis boloñesa	Arroz con verduras	Crema de calabaza		
SEGUNDO PLATO	Lomo a la plancha con champiñones	Filete de pollo con patatas	Merluza al horno con salsa a la roteña	Tortilla de patatas con ensalada	Contra de ternera c/ensalada de tomate		
GUARNICION							
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 (cal)	613,13	597,39	691,42	753,05	664,80	663,96	
Lípidos (g)	30,13	24,44	30,47	28,47	32,74	29,25	
Proteínas (g)	30,25	25,24	33,78	22,80	23,13	27,64	
Carbohidratos (g)	77,65	68,62	92,83	101,47	69,17	81,95	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15			
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Crema de calabacín	Patatas guisadas	Paella mixta	Garbanzos guisados		
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con tomate casero	Ragout de ternera con hortalizas	Jamón a la plancha con ensalada	Marrajo a la plancha con guisantes	Salteado de pollo rellenas con verduras		
GUARNICION							
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 (cal)	722,87	597,87	692,83	676,24	706,61	879,28	
Lípidos (g)	24,68	20,52	27,04	29,41	29,04	26,14	
Proteínas (g)	25,40	24,94	14,95	18,23	27,30	22,17	
Carbohidratos (g)	97,48	76,75	96,36	83,90	84,32	87,76	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22			
PRIMER PLATO	Macarrones pomodoro	Crema de verdura	Arroz con magro	Alubias blancas	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO		
SEGUNDO PLATO	Merluza empanada con ensalada	Filetes rusos caseros con ensalada	Merluza al horno con tomate aliñado	Huevos fritos con patatas			
GUARNICION							
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten			
Energía (cal)	614,46	577,87	651,39	654,56	624,57		
Lípidos (g)	28,69	25,24	24,80	23,66	25,60		
Proteínas (g)	26,37	24,74	18,93	33,52	25,89		
Carbohidratos (g)	78,90	63,64	99,20	77,46	79,80		

CONSEJO DE JUNIO

Hidrátate hasta cuando no tienes sed



*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%

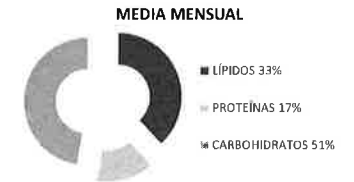




					VIERNES	01			
PRIMER PLATO					Patatas c/choco				
SEGUNDO PLATO					Merluza al horno en salsa verde con guisantes				
GUARNICIÓN					Fruta de temporada				
POSTRE					Pan blanco				
Energía (cal)						664,80			
Lípidos (g)						32,74			
Proteínas (g)						23,13			
Carbohidratos (g)						69,17			
LUNES	04	MARTES	05	MIÉRCOLES	06	JUEVES	07	VIERNES	08
PRIMER PLATO									
SEGUNDO PLATO	Lentejas guisadas	Judías verdes c/jamón	Macarrones boloñesa	Arroz con verduras	Arroz con verduras	Tortilla de patatas	Tortilla de patatas	Crema de calabaza	Crema de calabaza
GUARNICIÓN	Lomo a la plancha con champiñones	Escalope de pollo con patatas	Merluza al horno con salsa a la roteña	Contra de ternera	Contra de ternera	c/ensalada de tomate	c/ensalada de tomate		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan blanco	Pan blanco	Fruta de temporada	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			Pan blanco	Pan blanco
Energía (cal)	633,33		597,39		691,42		753,05		664,80
Lípidos (g)	30,13		24,44		30,47		28,47		32,74
Proteínas (g)	30,25		25,24		33,76		22,80		23,13
Carbohidratos (g)	77,65		68,62		92,83		101,47		69,17
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
PRIMER PLATO									
SEGUNDO PLATO	Ensalada de pasta	Crema de calabacín	Ragout de ternera con hortalizas	Patatas guisadas	Patatas guisadas	Jamón a la plancha con ensalada	Paella mixta	Paella mixta	Garbanzos guisados
GUARNICIÓN	Huevos fritos con tomate casero						Marrajo a la plancha con guisantes	Marrajo a la plancha con guisantes	Fajitas de pollo rellenas con verduras
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (cal)	722,87		597,87		692,81		676,24		705,61
Lípidos (g)	24,68		20,52		27,04		29,41		29,04
Proteínas (g)	25,40		24,94		14,95		18,23		27,30
Carbohidratos (g)	97,48		76,75		96,36		83,90		84,32
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
PRIMER PLATO									
SEGUNDO PLATO	Espaguetis pomodoro	Cremas de verdura	Filetes rusos caseros con ensalada	Arroz con magro	Arroz con magro	Merluza al horno con tomate aliñado	Alubias blancas	Alubias blancas	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
GUARNICIÓN	Varitas de merluza con ensalada						Huevos fritos con patatas	Huevos fritos con patatas	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (cal)	614,46		577,87		653,39		654,56		624,57
Lípidos (g)	28,69		25,24		24,80		23,66		25,60
Proteínas (g)	26,37		24,74		18,93		33,52		35,89
Carbohidratos (g)	78,99		83,64		89,20		77,46		79,80

CONSEJO DE JUNIO

Hidrátate hasta cuando no tienes sed



- 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 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	Acelgas rehogadas	Gazpacho andaluz	Salteado de verduras	Ensalada de brócoli	Sopa de fideos
SEGUNDO PLATO	Marrajo a la plancha con patatas	Tortitas de ternera con zanahoria	Lomo a la plancha con ensalada	con atún y huevo	Jamoncitos al horno
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	Ceviche de corvina con maíz tostado	Revuelto de trigueros con gambas	Brócoli al vapor	Crema de calabacín	Ensalada mixta
SEGUNDO PLATO			Pollo a la plancha	Filete de ternera con ensalada	Limanda a la plancha con champis
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	Carpaccio de gambas y guacamole	Berenjenas a la plancha	Crema de zanahoria	Ensalada de remolacha	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
SEGUNDO PLATO		Tortilla francesa	Magro guisado con tomate	Pechuga a la plancha	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	



SUGERENCIAS DE RECETA

ENSALADA DE BRÓCOLI CON ATÚN Y HUEVO

Lava el brócoli, córtalo en árboles y cuécelo en agua hirviendo hasta que esté listo (10 minutos aprox.), después escúrrelo. Aparte, cuece los huevos, y retira la cáscara. Trocea el atún y saltéalo en una sartén con aceite caliente. Mezcla el brócoli con el atún, los huevos troceados y las nueces. Añadir sal y pimienta al gusto, y un chorro de aceite de oliva.



CEVICHE DE PESCADO BLANCO

Cocer el pescado, y después dejar enfriar y reservar el caldo. Cortamos 1 cebolla muy fina y las ponemos en agua y sal para curtirlas. Pasados 10 minutos se escurre y colocamos en un cazo junto con jugo de limón, cilantro y un tomate picado en cuadrados.



Licuamos otro tomate pelado con un poco del caldo de pescado. Vierte ésta preparación en el cazo de la cebolla, agrega el pescado en trocitos y mezcla. Añadir sal y pimienta, y si lo deseas puedes añadir más jugo de limón a tu gusto. Se puede acompañar con maíz tostado.

CARPACCIO DE GAMBAS Y GUACAMOLE

Para hacer el guacamole picar la cebolla finamente, el tomate y el cilantro (opcional). Aplastar los aguacates con un tenedor y mezclar con el resto de los ingredientes.

Añadir un chorrito de aceite, zumo de lima, zumo de limón y sazonar con sal y pimienta.

Para preparar el carpaccio pelar las gambas. Colocarlas entre dos capas de film transparente y golpear con una maza hasta obtener filetes finos.

Colocar en el plato y aliñar con un chorrito de aceite, zumo de limón, sal, pimienta y ralladura de lima (opcional).





Tras revisar los siguientes menús del mes de junio del 2018:

- basal
- sin glúten
- sin lactosa
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:	Por parte de la nutricionista:
D/ ña.	Dña Espino (nº asociada 3075)
Fecha y firma:	Fecha y firma:

Por parte de la empresa:
D. Jose Ignacio Canseco
Fecha y firma:

