



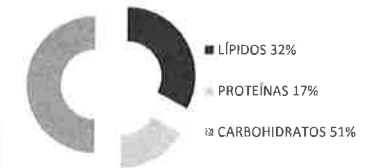
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04		
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	Sopa de estrellitas	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	
SEGUNDO PLATO			Croquetas de pollo con ensalada	Tortilla de jamón con ensalada	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE			Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN			Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)		631,04	631,04	610,24	624,11	
Lípidos (g)		21,16	21,16	17,15	19,82	
Proteínas (g)		29,45	29,45	25,16	28,02	
Carbohidratos (g)		78,56	78,56	89,15	82,09	
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMER PLATO	Coditos gratinados	Judías blancas	Crema de verduras	Patatas aliñadas	Garbanzos guisados	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Tortilla de patatas con maíz y zanahoria	Escalope de pollo con arroz blanco	Bacalao al horno con tomate natural	San jacobito casero con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40	552,68	654,80
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16	18,17	24,05
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19	24,16	29,38
Carbohidratos (g)	95,17	78,19	69,19	83,16	71,26	79,39
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMER PLATO	Arroz milanés	Alubias pintas c/arroz	Sopa de picadillo	Espaguetis carbonara	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso con ensalada	Varitas de merluza con ensalada	Hamburguesa con patatas fritas	Pollo a la plancha con champiñones	Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	631,04	626,08	626,08	567,24	714,24	507,72
Lípidos (g)	21,16	21,16	21,16	22,13	29,15	18,72
Proteínas (g)	29,45	29,15	29,15	31,26	28,15	23,60
Carbohidratos (g)	78,56	77,87	77,87	83,16	85,16	66,55
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Judías verdes rehogadas	Coditos con pisto	Patatas a la riojana	
SEGUNDO PLATO	Huevo frito con jamón	Merluza rebozada con ensalada	Fajitas de pollo c/pimientos y cebolla	Salchichas cocidas con ensalada	Filetes rusos con verduras	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28	674,36	677,41
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17	33,14	27,95
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15	26,17	25,59
Carbohidratos (g)	85,16	84,17	73,16	92,42	68,17	80,61
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Garbanzos guisados	Arroz milanés	DÍA FESTIVO		
SEGUNDO PLATO	Mini empanadillas con tomate aliñado	Tortilla de patatas con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera			
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60		673,31	
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12		29,20	
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50		27,16	
Carbohidratos (g)	65,17	78,12	86,15		76,50	

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas de frutas



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%



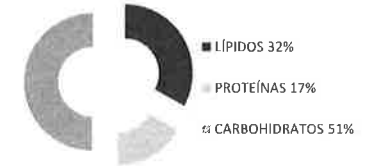
	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04		
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	Sopa de estrellitas	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	
SEGUNDO PLATO			Filete a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE			Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN						
Energía (kcal)		631,04	631,04	610,24	624,11	
Lípidos (g)		21,16	21,16	17,15	19,82	
Proteínas (g)		29,45	29,45	25,16	28,02	
Carbohidratos (g)		78,56	78,56	89,15	82,09	
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMER PLATO	Coditos pomodoro	Judías blancas	Crema de verduras	Patatas aliñadas	Garbanzos guisados	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Tortilla de patatas con maíz y zanahoria	Pollo a la plancha con arroz blanco	Bacalao al horno con tomate natural	Filete a la plancha con ensalada	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN						
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40	552,68	654,80
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16	18,17	24,05
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19	24,16	29,38
Carbohidratos (g)	95,17	78,19	69,19	83,16	71,26	79,39
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMER PLATO	Arroz milanese	Alubias pintas c/arroz	Sopa de fideos	Espaguetis al ajillo	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Varitas de merluza con ensalada	Hamburguesa con patatas fritas	Pollo a la plancha con champiñones	Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN						
Energía (kcal)		631,04	626,08	567,24	714,24	507,72
Lípidos (g)		21,16	21,16	22,13	29,15	18,72
Proteínas (g)		29,45	29,15	31,26	28,15	23,60
Carbohidratos (g)		78,56	77,87	91,16	85,16	66,55
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Judías verdes rehogadas	Coditos con pisto	Patatas a la riojana	
SEGUNDO PLATO	Huevo frito con tomate	Merluza rebozada con ensalada	Fajitas de pollo c/pimientos y cebolla	Salchichas de ave con ensalada	Filetes rusos con verduras	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN						
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28	674,36	677,41
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17	33,14	27,95
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15	26,17	25,59
Carbohidratos (g)	85,16	84,17	73,16	92,42	68,17	80,61
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Garbanzos guisados	Arroz milanese	DÍA FESTIVO		
SEGUNDO PLATO	Bonito a la plancha con tomate aliñado	Tortilla de patatas con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera			
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
PAN						
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60			673,31
Lípidos (g)	33,90	27,58	28,12			29,20
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50			27,16
Carbohidratos (g)	65,17	78,19	86,15			76,50

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas frutas



MEDIA MENSUAL



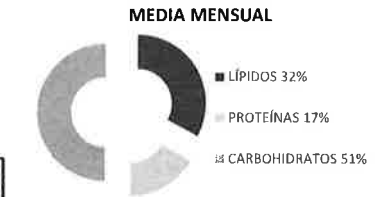
- *Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- *Se emplea aceite de oliva y girasol
- *Postre lácteo de NESTLÉ
- *La comida va acompañada de agua.
- *A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de 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%



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04		
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	Sopa de ave	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	
SEGUNDO PLATO			Filete a la plancha con ensalada	Tortilla de jamón con ensalada	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE			Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN			Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)		631,04	631,04	610,24	624,11	
Lípidos (g)		21,16	21,16	17,15	19,82	
Proteínas (g)		29,45	29,45	25,16	28,02	
Carbohidratos (g)		78,56	78,56	89,15	82,09	
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11		
PRIMER PLATO	Espaguetis gratinados	Judías blancas	Crema de verduras	Patatas aliñadas	Garbanzos guisados	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo con ensalada	Tortilla de patatas con maíz y zanahoria	Pollo a la plancha con arroz blanco	Bacalao al horno con tomate natural	Filete a la plancha con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)	731,15	684,36	581,40	724,40	552,68	654,80
Lípidos (g)	24,19	27,45	19,29	31,16	18,17	24,05
Proteínas (g)	31,26	32,15	31,16	28,19	24,16	29,38
Carbohidratos (g)	95,17	78,19	69,19	83,16	71,26	79,39
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18		
PRIMER PLATO	Arroz milanés	Alubias pintas c/arroz	Sopa de fideos	Macarrones carbonara	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso con ensalada	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa con patatas fritas	Pollo a la plancha con champiñones	Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)	631,04	626,08	626,08	567,24	714,24	507,72
Lípidos (g)	21,16	21,16	21,16	22,13	29,15	18,72
Proteínas (g)	29,45	29,15	29,15	31,26	28,15	23,60
Carbohidratos (g)	78,56	77,87	77,87	91,16	85,16	66,55
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25		
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Judías verdes	Espaguetis con pisto	Patatas a la riojana	
SEGUNDO PLATO	Huevo frito con jamón	Merluza a la plancha con ensalada	rehogadas	Salchichas cocidas con ensalada	Filetes rusos con verduras	
GUARNICIÓN			Salteado de pollo c/pimientos y cebolla			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)	606,92	671,15	680,32	754,28	674,36	677,41
Lípidos (g)	20,17	23,13	31,15	32,17	33,14	27,95
Proteínas (g)	19,32	31,15	27,17	24,15	26,17	25,59
Carbohidratos (g)	85,16	84,17	73,16	92,42	68,17	80,61
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01		
PRIMER PLATO	Ensalada de pasta	Garbanzos guisados	Arroz milanés	DÍA FESTIVO		
SEGUNDO PLATO	Bonito a la plancha con tomate aliñado	Tortilla de patatas con ensalada	Albóndigas caseras a la jardinera			
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo			
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten			
Energía (kcal)	643,84	672,48	703,60		673,31	
Lípidos (g)	31,90	27,58	28,12		29,20	
Proteínas (g)	25,79	29,18	26,50		27,16	
Carbohidratos (g)	65,17	78,12	85,15		76,50	

CONSEJO DE MAYO

Vitaminízate con zumos naturales y compotas frutas



*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%



	DOMINGO 05	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	Verduras salteadas	Crema de calabacín	Brocoli al vapor
SEGUNDO PLATO			Cinta de sajonia	Jammoncitos al horno	Tortitas de carne
GUARNICIÓN			con tomate	con ensalada	con zanahoria rallada
POSTRE			LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	Sopa juliana	Wok de verduras	Ensalada de pepino,	Crema de calabaza	Brochetas de rape
SEGUNDO PLATO	Merluza con guisantes	con tiras ternera	zanahoria y cebolla	Magro guisado	con pimientos y
GUARNICIÓN	y ensalada		Tortilla francesa	con setas	tomate
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	Salteado de calabacín	Ensalada de remolacha	Judías verdes hervidas	Ensalada de espinacas	Huevos al nido
SEGUNDO PLATO	con zanahoria	Cinta de sajonia	Limanda al horno	Filete de ternera a la	
GUARNICIÓN	Pechuga a la plancha	plancha c/setas	con patatas	plancha c/verduras	
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Sopa de verduras	Revuelto de trigeros,	Patatas asadas	Acelgas al vapor	Crema de zanahoria
SEGUNDO PLATO	Hamburguesas de	ajetes y gambas	Salmón a la plancha	Lomo a la plancha	Merluza al horno
GUARNICIÓN	pollo con arroz		con ensalada	con tomate	con verduras asadas
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
PRIMER PLATO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					

SUGERENCIAS DE RECETA

BROCHETAS DE RAPE CON PIMIENTOS Y TOMATE

Cortamos el pescado en cuadrados medianos. Regamos con el zumo de limón. Aliñamos con aceite de oliva y salpimentamos al gusto. Dejamos que marine una hora aproximadamente. Después, lavamos los pimientos, las cebollas y los tomates y los cortamos en trozos. Dejamos las brochetas en agua unos 10 minutos. Escurrimos y vamos colocando un trozo de cada ingrediente en ellas. Pasamos la broqueta po el sartén.



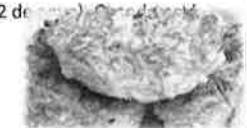
HUEVOS AL NIDO EN BERENJENA

Pre calentamos el horno a 180 grados. Después lavamos y cortamos a lo largo las berenjenas, las salpimentamos, les añadimos de aceite de oliva y horneamos durante 25 min. Picamos las cebolletas. Una vez horneadas las berenjenas les retiramos su carne sin romper la piel, reservamos la carne. Salteamos las cebolletas 5 min, añadimos tomate en conserva y cocemos todo durante 10 min. Añadimos la carne reservada y dejamos que siga cociendo durante otros 10 min. Repartimos este relleno en las cuatro cáscaras de berenjena, casacamos un huevo pequeño encima y metemos al horno otros 8 min.



HAMBURGUESAS DE POLLO CON ARROZ

Cocinar el arroz (1 taza de arroz por cada 2 de agua). Cocinar el arroz, cocinar las pechugas de pollo y cuando esté frío, desmenuzarlo. En un bol, mezclar el arroz, los trocitos de pollo, ajo, perejil y 1 huevo. Salpimentar todo a gusto. Dar forma a las hamburguesas, aproximadamente 2 cm de grosor. Poner las hamburguesas a la plancha en una sartén antiadherente, por unos 5 minutitos cada lado, hasta que doren.





Tras revisar los siguientes menús del mes de mayo 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:

