

BASAL

SEMANA 3	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimienta) TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO)	CREMA HORTELANA (calabaza, calabacín y zanahoria)-ECO BACALAO A LA ROTEAÑA (cebolla, pimienta, tomate) CON ARROZ BLANCO	GAZPACHO (tomate, pimienta y cebolla)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO (<10% M.G) EN SALSA DE LA ABUELA (zanahoria, pimienta y guisantes) CON PATATA	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, brotes de soja, maíz y zanahoria-ECO) MACARRONES CON ATÚN (blanco) Y SALSA DE TOMATE	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienta) HUEVO (cocido) CON PISTO DE BERENJENAS
	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 86 Prot: 23 Lípidos: 27 Energía: 685	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 91 Prot: 20 Lípidos: 22 Energía: 644	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 101 Prot: 22 Lípidos: 24 Energía: 684	PAN INTEGRAL FRUTA-ECO HC: 81 Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 631	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 81 Prot: 21 Lípidos: 22 Energía: 610
	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X
	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X
	Pan de pita relleno con pollo y queso	Ensalada y flamenquín	Ensalada y lasaña de carne	verduras y huevo	Arroz tres delicias
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LACTEO.					
SEMANA 4	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria-ECO, maíz y col) HAMBURGUESA DE TERNERA (<10%M.G) AL HORNO CON ARROZ BLANCO SALTEADO	PUCHERO (garbanzos) HUEVO COCIDO CON PATATAS Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA-ECO ABADEJO HORNEADO EN ACEITE DE OLIVA con guisantes	LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, cebolla, pimienta y chorizo) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO)	VICHYSOISE (puerro)-ECO ESPIRALES CON ATÚN (BLANCO) A LA CARBONARA (salsa bechamel)
	PAN YOGUR HC: 96 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 689	PAN FRUTA HC: 91 Prot: 24 Lípidos: 24 Energía: 676	PAN FRUTA HC: 86 Prot: 21 Lípidos: 26 Energía: 603	PAN FRUTA-ECO HC: 90 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 647	PAN FRUTA HC: 81 Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 657
	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X
	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X	VERD. COCINADA X	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X
	Pescado a la plancha y patatas	Ensalada y huevo	Pan de pita relleno con pollo y queso	verdura y empanada de carne	Patata y huevo
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LACTEO.					
SEMANA 5	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate cherry, brotes de soja, maíz y zanahoria-ECO) PAELLA (calamar y gambas)	CREMA PARMENSIER (puerro y queso)-ECO SALCHICHA DE POLLO (<10% M.G) (horneadas) AL AJILLO CON PATATAS A LO POBRE (patata, pimienta y cebolla) HORNEADAS	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienta) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO)	PASTA TIBURON CON SOFRITO (tomate) PALOMETA HORNEADA EN SALSA DE ZANAHORIA Y GUISANTES CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA-ECO)	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimienta) HUEVO (cocido) CON PISTO DE BERENJENAS HORNEADO
	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 90 Prot: 22 Lípidos: 21 Energía: 625	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 87 Prot: 26 Lípidos: 24 Energía: 657	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 88 Prot: 20 Lípidos: 27 Energía: 681	PAN INTEGRAL FRUTA-ECO HC: 85 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 640	PAN INTEGRAL FRUTA HC: 88 Prot: 25 Lípidos: 24 Energía: 661
	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X
	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X
	Pan de pita relleno con pollo y queso	Ensalada y croquetas	Patata y pescado	Verduras y fiambre de pavo relleno	Ensalada y lasaña de atún
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 MARISCO, 1 CARNE Y 0 LACTEO.					
SEMANA 1	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA-ECO PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA con guisantes	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria-ECO, maíz y col) COCIDO EXTREMEÑO (judías verdes, patata, carne de cerdo y morcilla)	CREMA DE CALABACIN-ECO ARROZ CON ATÚN (blanco) Y SALSA DE TOMATE	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimienta) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO)	MACARRONES A LA AURORA (bechamel y tomate) ALBONDIGAS DE CERDO (<10% M.G) EN SALSA DE LA ABUELA (zanahoria, pimienta y guisantes)
	PAN YOGUR + ZUMO ECO HC: 102 Prot: 24 Lípidos: 26 Energía: 682	PAN FRUTA HC: 84 Prot: 19 Lípidos: 20 Energía: 594	PAN FRUTA HC: 91 Prot: 25 Lípidos: 24 Energía: 670	PAN FRUTA-ECO HC: 91 Prot: 23 Lípidos: 27 Energía: 707	PAN FRUTA HC: 90 Prot: 22 Lípidos: 22 Energía: 656
	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X	VERD. FRESCA X
	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X	VERD. COCINADA X	VERD. COCINADA	VERD. COCINADA X
	Pasta con tomate y pollo	Patata y huevo	Burguer de ternera con pan	Arroz tres delicias	Sopa y pescado empanado
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LACTEO.					



Para más información....

Los DULCES y SNACK son productos que deben tomarse con moderación ya que contienen elevado porcentaje de grasas saturadas, grasas trans y azúcares sencillos. Uno a un alto aporte calórico. Se recomienda su consumo pocas veces al mes.

MENÚ APROBADO POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCÍA (ISE), ENTE PÚBLICO QUE ESTIPULA LAS PAUTAS NUTRICIONALES QUE DEBE REUNIR EL MENÚ ESCOLAR.

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ EXENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA.

PLATOS ELABORADOS SIN ADITIVOS NI CONSERVANTES Y ENVASADOS EN ATMÓSFERA MODIFICADA

EL MENÚ BASAL O NORMAL CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (RDL CE 1169/2011)

Menú planificado por Beatriz Ruiz León, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética de DUJONKA S.L.U

Menú sujeto a posibles cambios.

PUEDEN CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB: www.launicasaluddable.com/COMEGES

M-003

Antes de imprimir piense bien si es necesario hacerlo. De esta forma contribuimos a la preservación del Medio Ambiente