

<p>LUNES 1</p> <p>SOPA DE ARROZ SALMON AL HORNO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA Y TOMATE CHERRY</p> <p>Pan blanco Yogur HC:78 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 690</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Revuelto de verduras</p>	<p>MARTES 2</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY</p> <p>Pan integral Fruta HC:82 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 673</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: crema y pavo</p>	<p>MIÉRCOLES 3</p> <p>CREMA VICHYSOISE (Crema de puerro)-ECO SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>Pan blanco Fruta 4ª gama HC:80 Prot: 18 Lípidos: 23 Energía: 649</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: sopa y pescado</p>	<p>JUEVES 4</p> <p>ESPIRALES CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES HUEVO COCIDO CON JUDÍAS VERDES Y SALSA DE TOMATE</p> <p>Pan integral Fruta 4ª gama HC:81 Prot: 21 Lípidos: 21 Energía: 667</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco con ensalada</p>	<p>VIERNES 5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y QUESO POTAJE DE GARBANZOS CON CHOCOS</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:78 Prot: 26 Lípidos: 24 Energía: 695</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Hamburguesa mixta con patatas</p>
<p>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 MOLUSCO, 1 CARNE, 1 LÁCTEO Y 4 FRUTAS.</p>				
<p>LUNES 8</p> <p>CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBÓNDIGAS DE CERDO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS</p> <p>Pan blanco Fruta HC:81 Prot: 19 Lípidos: 19 Energía: 656</p> <p>VERD. FRESCA</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines</p>	<p>MARTES 9</p> <p>MACARRONES A LA AURORA LIMANDA AL LIMON CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>Pan integral Fruta HC:82 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 682</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Crema y pollo</p>	<p>MIÉRCOLES 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>Pan blanco Fruta 4ª gama HC:83 Prot: 16 Lípidos: 20 Energía: 659</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: pescado y verduras</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ</p> <p>Pan integral Fruta 4ª gama HC:79 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 693</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: sopa y carne de cerdo</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:79 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 694</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: pescado con patatas</p>
<p>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 4 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 5 FRUTAS</p>				
<p>LUNES 15</p> <p>ARROZ CON VERDURAS (guisante, zanahoria, pimiento, j.verdes) PANGA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE CHERRY</p> <p>Pan blanco Zumo ECO HC:92 Prot: 25 Lípidos:19 Energía: 703</p> <p>VERD. FRESCA</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla francesa con queso</p>	<p>MARTES 16</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS (pimiento y cebolla) HUEVO COCIDO CON PATATAS Y SALSA DE TOMATE</p> <p>Pan integral Fruta HC:86 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 669</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: crema y ternera</p>	<p>MIÉRCOLES 17</p> <p>CREMA DE CALABACIN-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS Y ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>Pan blanco Fruta 4ª gama HC:79 Prot: 20 Lípidos: 24 Energía: 689</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras</p>	<p>JUEVES 18</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL</p> <p>Pan integral Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 19 Lípidos: 23 Energía: 689</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: verduras y cerdo</p>	<p>VIERNES 19</p> <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAÍZ, ZANAHORIA Y QUESO CODITOS A LA BOLONESA (salsa de tomate y carne de cerdo picada)</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:84 Prot: 20 Lípidos: 21 Energía: 679</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: sopa y pescado</p>
<p>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 4 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1,5 CARNE, 1 ZUMO Y 4 FRUTAS</p>				
<p>LUNES 22</p> <p>CREMA DE VERDURAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBÓNDIGAS DE CERDO CON TOMATE Y ARROZ SALTEADO</p> <p>Pan blanco Fruta HC:84 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 696</p> <p>VERD. FRESCA</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco y ensalada</p>	<p>MARTES 23</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS (pimiento y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>Pan integral Fruta HC:80 Prot: 27 Lípidos: 20 Energía: 681</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo y verduras</p>	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL</p> <p>Pan blanco Fruta 4ª gama HC:83 Prot: 23 Lípidos: 22 Energía: 692</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: crema y ternera</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO COCIDO EXTREMEÑO (judías verdes, patata, morcilla, cerdo)</p> <p>Pan integral Fruta 4ª gama HC:84 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 690</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con verduras</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>CREMA DE CALABACIN Y PUERRO- ECO TILAPIA AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:84 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 696</p> <p>VERD. FRESCA X</p> <p>VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla francesa con jamon york</p>
<p>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 5 FRUTAS</p>				

Para más información....

La Ración principal de Carne que se sirve en la semana se presenta en forma de filete o similares por piezas (albondigas, hamburguesas o salchichas). Estos similares por piezas son alimentos saludables ya que al menos el 80% del producto son del producto de referencia, son cárnicos magros (<10% M.G), no contienen grasas hidrogenadas y están elaborados sólo con ingredientes de máxima calidad.

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

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, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO 1169/2011)

Menu 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.launicasaludable.com/COMEGES

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

