

SEMANA 5		SEMANA 6		SEMANA 1		SEMANA 2	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5
FESTIVO		CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO	ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimient)	ARROZ ORIENTAL ( zanahoria, guisantes y maiz)	PUCHERO DE GARBANZOS	
		ALBONDIGAS DE CERDO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS	PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ.	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL	SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO ALINADO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY	
Pan integral		Pan integral		Pan Blanco		Pan integral	
HC:86		HC:79		HC:83		HC:81	
Prot: 21		Prot: 23		Prot: 24		Prot: 26	
Lípidos: 19		Lípidos: 23		Lípidos: 20		Lípidos: 21	
Energía: 687		Energía: 691		Energía: 684		Energía: 682	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Tortilla de calabacin		Pavo con crema de verduras		Sopa con fideos		Tortilla francesa con ensalada	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 3FRUTAS</b>							
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
CREMA VICHYSOISSE-ECO		ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES		POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimient)		CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES	
SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO CON PATATAS PANADERAS		PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ.		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL		PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA CON TOMATE ALIÑADO	
Pan Blanco		Pan integral		Pan Blanco		Pan integral	
HC:81		HC:79		HC:83		HC:81	
Prot: 18		Prot: 23		Prot: 24		Prot: 26	
Lípidos: 24		Lípidos: 23		Lípidos: 20		Lípidos: 21	
Energía:660		Energía: 691		Energía: 684		Energía: 682	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Pescado con ensalada		Pavo con crema de verduras		Sopa con fideos		Tortilla francesa con ensalada	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 5 FRUTAS</b>							
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19
CREMA DE ZANAHORIA - ECO		ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y QUESO		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE		ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel)	
EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO)		COCIDO EXTREMEÑO CON JUDIAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA		HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral	
HC:82		HC:81		HC:93		HC:90	
Prot: 21		Prot: 25		Prot: 17		Prot: 24	
Lípidos: 20		Lípidos: 23		Lípidos: 20		Lípidos: 21	
Energía: 654		Energía: 665		Energía: 685		Energía: 703	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Huevo y verduras		Canelones de queso		Pollo con verduras		Pescado y ensalada	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1,5 CARNE, 1 YOGUR Y 4 FRUTAS</b>							
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO		CREMA DE CALABACIN- ECO		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA		MACARRONES CON TOMATE Y CALABACIN	
POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO		PALOMETA AL HORNO AL AJILLO CON ARROZ		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ		HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral	
HC:89		HC:89		HC:78		HC:91	
Prot: 23		Prot: 24		Prot: 21		Prot: 22	
Lípidos: 20		Lípidos: 20		Lípidos: 21		Lípidos: 20	
Energía: 701		Energía: 650		Energía: 708		Energía: 658	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Figuritas de pescado y ensalada		Chuletas con ensalada		Pizza de verduras		Pizza de espinacas	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 5 FRUTAS</b>							

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.

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, APTO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (SEGÚN DIRECTIVA 2007/68/CE)

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.

PUEDA CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB:  
[www.launicasaluddable.com/COMEGES](http://www.launicasaluddable.com/COMEGES)

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

