

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE CURSO 2014-2015

SEMANA	DÍA	MENÚ	NUTRIENTES	RECOMENDACIONES
SEMANA 49	LUNES 1	Crema hortelana de calabaza, calabacin y zanahoria Albóndigas de cerdo con salsa de tomate, guisantes y patatas Pan integral	Fruta gr. Prot: 21 Energía (kcal): 619	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	MARTES 2	Potaje de lentejas con zanahoria y pimiento Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO Pan integral	ZUMO ECO* gr. Prot: 22 Energía (kcal): 676	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	MIÉRCOLES 3	Ensalada de la huerta con lechuga, tomate, brotes de soja, maíz y zanahoria.-ECO Cocido Extremeño con judías verdes, patata, carne de cerdo y morcilla Pan integral	Fruta gr. Prot: 17 Energía (kcal): 616	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	JUEVES 4	Arroz a la cubana con sofrito de tomate Panga al horno en salsa verde con guisantes salteados Pan integral	NARANJA-ECO gr. Prot: 23 Energía (kcal): 671	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	VIERNES 5	Crema de calabacin y puerro PASTA ESPIRAL con atún blanco a la carbonara con bechamel Pan integral	Fruta Prot: 27 Energía: 700	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LACTEO				
SEMANA 50	FESTIVO 8	Sopa de verduras (zanahoria, puerro, coliflor) Fideos gordos a la marinera con almejas y gambas Pan	Fruta gr. Prot: 24 Energía (kcal): 706	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	MARTES 9	Puchero de garbanzos con pasta lluvia. RECETA MEJORADA. Caldo de gallina Huevo cocido con PISTO DE BERENJENAS RECETA MEJORADA Pan	Yogur+ZUMO ECO* gr. Prot: 27 Energía (kcal): 690	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	MIÉRCOLES 10	Crema de calabaza y cebolla ABADEJO al horno en salsa verde con guisantes y arroz blanco cocido NUEVO PRODUCTO Pan	Fruta gr. Prot: 21 Energía (kcal): 682	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	JUEVES 11	Potaje de alubias con patata, cebolla, pimiento y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, y zanahoria-ECO Pan	NARANJA-ECO gr. Prot: 19 Energía (kcal): 623	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	VIERNES 12	Guiso de patatas con zanahoria y guisantes Salchichas de pollo (2 unidades) al ajillo horneadas con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO Pan	Fruta gr. Prot: 26 Energía (kcal): 657	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 MARISCO-MOLUSCO, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.				
SEMANA 51	LUNES 15	Pasta macarrón con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO Pan integral	Fruta Prot: 19 Energía: 686	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	MARTES 16	Ensalada multicolor de lechuga, tomate zanahoria-ECO,maiz y col Potaje de garbanzos con choclos Pan integral	Fruta Prot: 23 Energía: 639	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	MIÉRCOLES 17	Crema de zanahorias y patata Palometa al horno la roteña con tomate, pimiento, cebolla y arroz blanco cocido Pan integral	Fruta gr. Prot: 22 Energía (kcal): 671	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	JUEVES 18	Potaje de lentejas con zanahoria y pimiento Huevo cocido con JUDIAS VERDES y PATATAS RECETA MEJORADA Pan integral	NARANJA-ECO gr. Prot: 27 Energía (kcal): 692	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	VIERNES 19	MENÚ ESPECIAL VACACIONES NAVIDEÑAS: Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y ensalada mixta (lechuga y zanahoria-ECO). Pan de hamburguesa. Postre especial+ZUMO ECO*		
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 CEFALOPODO, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.				
SEMANA 52	VIERNES 22	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO Pan	Fruta gr. Prot: 19 Energía (kcal): 675	VERD. FRESCA VERD. COCINADA
	*ZUMO ECO: POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA, SUMINISTRO Y ANTE TODO PARA UNA MEJOR CONSERVACIÓN DE LA CALIDAD DEL ZUMO NATURAL ECO, EL DÍA DE CONSUMO DEL MISMO, PUEDE VARIAR DENTRO DE LA MISMA SEMANA AL DÍA ESPECIFICADO EN PLANILLA.			

Para más información....

La CENA ha de complementar el resto de ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por los grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. Debe ser completa pero ligera a la vez, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. (PROGRAMA PERSEO- ESTRATEGIA NAOs)

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 ENVASADO 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, ALTRAMUCES, APIO, 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.

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

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

