

BASAL

SEMANA 3	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
FESTIVO		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
CREMA DE CALABAZA Y CEBOLLA LOMITO DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA (zanahoria y guisantes) CON ARROZ BLANCO COCIDO		PUCHERO DE GARBANZOS HUEVO COCIDO CON PISTO DE BERENJENAS		GUISO DE PATATAS (zanahoria y guisantes) ALBONDIGAS DE CERDO (<10% M.G) CON SALSA DE TOMATE (guisantes y patata) Y ENSALADA (Lechuga y col)		SOPA DE VERDURAS (puerro, coliflor y zanahoria) FIDEOS GORDOS A LA MARINERA (almejas y gambas)		POTAJE DE ALUBIAS (pimiento y tomate) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO)	
PAN gr. HC: 107 gr. Lípidos: 21	FRUTA gr. Prot: 22 Energía (kcal): 704	PAN gr. HC: 88 gr. Lípidos: 23	FRUTA gr. Prot: 23 Energía (kcal): 646	PAN gr. HC: 91 gr. Lípidos: 20	FRUTA gr. Prot: 21 Energía (kcal): 655	PAN gr. HC: 100 gr. Lípidos: 20	NARANJA-ECO gr. Prot: 23 Energía (kcal): 668	PAN gr. HC: 94 gr. Lípidos: 20	FRUTA gr. Prot: 20 Energía (kcal): 628
VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X
Canelones con queso		Ternera en salsa con arroz		Pescado rebozado		Lomo en salsa con patatas		Pastel de pescado	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 MARISCO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.									
SEMANA 4	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
LUNES SOPA DE VERDURAS (puerro, coliflor y zanahoria) BOCADITOS DE CAZÓN A LA ROTEÑA (tomate, pimiento, cebolla) CON ARROZ BLANCO COCIDO		POTAJE DE LENTEJAS (zanahoria y pimiento) HUEVOS COCIDOS CON JUDIAS VERDES Y PATATAS (RECETA MEJORADA)		CREMA HORTELANA (calabaza, calabacín y zanahoria) FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (Lechuga)		CODITOS CON SOFRITO DE TOMATE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO)		ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate, zanahoria-ECO, maíz y col) POTAJE DE GARBANZOS MARINERO (chocos)	
PAN INTEGRAL gr. HC: 92 gr. Lípidos: 21	YOGUR gr. Prot: 24 Energía (kcal): 633	PAN INTEGRAL gr. HC: 102 gr. Lípidos: 20	FRUTA gr. Prot: 27 Energía (kcal): 700	PAN INTEGRAL gr. HC: 89 gr. Lípidos: 26	FRUTA gr. Prot: 20 Energía (kcal): 689	PAN INTEGRAL gr. HC: 99 gr. Lípidos: 24	NARANJA-ECO gr. Prot: 19 Energía: 691	PAN INTEGRAL gr. HC: 85 gr. Lípidos: 24	FRUTA gr. Prot: 23 Energía: 639
VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X
Pollo en salsa		Arroz tres delicias		Pizza con atun		Pescado en salsa		Barquitos de calabacines rellenos	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 MARISCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.									
SEMANA 5	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
LUNES CREMA DE CALABACIN Y PUERRO HAMBURGUESA DE TERNERA (<10% M.G) CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA (Lechuga y col)		SOPA DE VERDURAS PASTA ESPIRAL CON ATÚN BLANCO A LA CARBONARA (Bechamel)		ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, brotes de soja, maíz y zanahoria-ECO) POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS (alubias blancas, chorizo, cebolla y pimiento)		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA (zanahoria y guisantes)		POTAJE DE GARBANZOS (espinacas) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO)	
PAN gr. HC: 107 gr. Lípidos: 20	FRUTA gr. Prot: 21 Energía (kcal): 692	PAN gr. HC: 97 gr. Lípidos: 25	FRUTA gr. Prot: 27 Energía: 690	PAN gr. HC: 89 gr. Lípidos: 25	FRUTA gr. Prot: 19 Energía (kcal): 651	PAN gr. HC: 103 gr. Lípidos: 20	NARANJA-ECO gr. Prot: 22 Energía (kcal): 670	PAN gr. HC: 87 gr. Lípidos: 28	FRUTA gr. Prot: 19 Energía (kcal): 679
VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X
Ratoncitos de arroz con salsa de soja		Carne mechada		Revuelto con gambas		Chuletas con ensalada		Barquitos de berenjenas rellenos	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.									
SEMANA 1	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
LUNES POTAJE DE LENTEJAS (zanahoria y pimiento) TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA (lechuga y col)		MACARRONES A LA AURORA (Bechamel y tomate) ALBONDIGAS DE PESCADO (Merluza, hoki y bacalao) AL HORNO CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO)		SOPA DE VERDURAS (puerro, coliflor y zanahoria) ARROZ MARINERO (almejas y gambas)		CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria y patatas) GUISO DE CERDO CON PATATAS con ensalada de lechuga y col		CÁSCOTE SEVILLANO (garbanzo, alubia, patata, pimiento y tomate) HUEVO COCIDO CON PISTO DE BERENJENAS	
PAN INTEGRAL gr. HC: 101 gr. Lípidos: 25	YOGUR + ZUMO ECO gr. Prot: 26 Energía (kcal): 750	PAN INTEGRAL gr. HC: 100 gr. Lípidos: 22	FRUTA gr. Prot: 25 Energía (kcal): 650	PAN INTEGRAL gr. HC: 98 gr. Lípidos: 21	FRUTA gr. Prot: 18 Energía: 647	PAN INTEGRAL gr. HC: 91 gr. Lípidos: 24	NARANJA-ECO gr. Prot: 23 Energía (kcal): 660	PAN INTEGRAL gr. HC: 92 gr. Lípidos: 24	FRUTA gr. Prot: 22 Energía (kcal): 670
VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X	VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X	VERD. COCINADA	X
Pan de pita relleno de verduras con pollo		Crujiente de champiñones c/queso y jamón		Pavo relleno en salsa		Pasta gratinada		Croquetas de bacalao	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 MARISCO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.									

***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.**

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 MARISCO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.

Para más información....

El menú diario ofrece 1 RACION DE VERDURA, como primer plato o en forma de guarnición. El menú se compone tanto de verduras frescas como cocinadas a razón de 2 a 3 veces a la semana cada una de ellas, tal y como requiere el protocolo nutricional implantado en los comedores escolares.

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, CACHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO 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.

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

