

SEMANA	DÍA	RACIÓN	DESCRIPCIÓN	FRUTA	ENERGÍA	VERD. FRESCA	VERD. COCINADA	RECOMENDACION PARA LA CENA	TOTAL RACIONES
SEMANA 14	LUNES	1	Potaje de lentejas con cebolla y pimiento. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, y zanahoria.	FRUTA	611	X		VERDURAS/ QUESO	2 LEGUMBRES 3 HIDRATOS 2 VERDURA COCINADAS 3 VERDURA FRESCAS 2 HUEVO 2 PESCADO 1 CARNE 1.5 LACTEO
			Pan integral	Prot: 26					
			HC: 86	Energía: 611					
			Lípidos: 26						
	MARTES	2	Crema hortelana de calabaza, calabacin y zanahoria Arroz marinero con mejillones, almejas y gambas	Fruta	644	X		SOPA/ CARNE	
			Pan integral	Prot: 21					
			HC: 94	Energía: 644					
			Lípidos: 21						
	MIÉRCOLES	3	Potaje de alubias con cebolla y pimiento Huevo cocido con pisto de berenjenas	Fruta	627	X		ARROZ	
			Pan integral	Prot: 22					
			HC: 83	Energía: 627					
			Lípidos: 23						
	JUEVES	4	Ensalada de la huerta con lechuga, tomate, brotes de soja, maíz y zanahoria. Pasta macarrón con atún blanco y salsa de tomate	Fruta	631	X		CREMA/ HUEVO	
			Pan integral	Prot: 27					
			HC: 81	Energía: 631					
			Lípidos: 23						
	VIERNES	5	Gazpacho Salchichas de pollo horneadas al ajillo con patatas	Fruta	601	X		PASTA	
			Pan integral	Prot: 17					
			HC: 83	Energía: 601					
			Lípidos: 25						
SEMANA 15	LUNES	8	Ensalada multicolor de lechuga, tomate zanahoria,maiz y col Arroz boloñesa con carne de ternera	Yogur	626	X		PATATA/ PESCADO	2 LEGUMBRES 3 HIDRATOS 3 VERDURAS COCINADAS 2 VERDURAS FRESCAS 2 HUEVO 2 PESCADO 1 CARNE 1 LACTEO
			Pan integral	Prot: 22					
			HC: 87	Energía: 626					
			Lípidos: 21						
	MARTES	9	Puchero con garbanzos Huevo con patatas y salsa de tomate	Fruta	676	X		PASTA	
			Pan integral	Prot: 24					
			HC: 91	Energía: 676					
			Lípidos: 24						
	MIÉRCOLES	10	Crema de calabaza y zanahoria Panga al horno en salsa verde con guisantes	Fruta	601	X		SOPA / CARNE	
			Pan integral	Prot: 21					
			HC: 85	Energía: 601					
			Lípidos: 20						
	JUEVES	11	Potaje de lentejas con cebolla, pimiento Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta	645	X		VERDURA / PESCADO	
			Pan integral	Prot: 24					
			HC: 82	Energía: 645					
			Lípidos: 24						
	VIERNES	12	Crema de calabacin y puerro Pasta macarrón con atún a la carbonara (salsa bechamel)	Fruta	657	X		FRITURA	
			Pan integral	Prot: 27					
			HC: 81	Energía: 657					
			Lípidos: 23						
SEMANA 16	LUNES	15	Ensalada de la huerta con lechuga, tomate cherry, brotes de soja, maíz y zanahoria. Guiso de arroz con pollo	FRUTA	614	X		PATATA/ PESCADO	2 LEGUMBRES 3 HIDRATOS 2 VERDURAS COCINADAS 3 VERDURAS FRESCAS 2 HUEVO 2 PESCADO 1 CARNE 1.5 LACTEO
			Pan integral	Prot: 21					
			HC: 87	Energía: 614					
			Lípidos: 20						
	MARTES	16	Crema de puerro y queso Pasta Fideua a la marinera con mejillones, potón y gambas	Fruta	648	X		SOPA/ CARNE	
			Pan integral	Prot: 26					
			HC: 89	Energía: 648					
			Lípidos: 20						
	MIÉRCOLES	17	Potaje de alubias con cebolla y pimiento Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta	681	X		ARROZ	
			Pan integral	Prot: 22					
			HC: 89	Energía: 681					
			Lípidos: 26						
	JUEVES	18	Pasta Tiburón con sofrito de tomate Caella al horno en salsa de zanahoria y guisantes con ensalada de lechuga y col	Fruta	637	X		CREMA / CARNE	
			Pan integral	Prot: 24					
			HC: 84	Energía: 637					
			Lípidos: 22						
	VIERNES	19	Potaje de lentejas con cebolla y pimiento. <b>Huevo cocido con calabacines, patata y queso. PREVISTO CAMBIO DE PLATO</b>	Fruta	623	X		PATATA/ PESCADO	
			Pan integral	Prot: 26					
			HC: 81	Energía: 623					
			Lípidos: 21						
SEMANA 17	LUNES	22	Crema de zanahorias y patata Panga al horno con salsa verde con guisantes	Yogur	601	X		PASTA	2 LEGUMBRES 5 HIDRATOS 3 VERDURAS COCINADAS 2 VERDURAS FRESCAS 1 HUEVO 2 PESCADO 1,5 CARNE 1 LACTEO
			Pan integral	Prot: 23					
			HC: 81	Energía: 601					
			Lípidos: 21						
	MARTES	23	Ensalada multicolor de lechuga, tomate zanahoria,maiz y col Cocido Extremeño con judías verdes, patata, carne de cerdo y morcilla	Fruta	619	X		PATATA / HUEVO	
			Pan integral	Prot: 19					
			HC: 84	Energía: 619					
			Lípidos: 26						
	MIÉRCOLES	24	Ensalada de calabacin Arroz con atún blanco y salsa de tomate	Fruta	670	X		VERDURA / TERNERA	
			Pan integral	Prot: 25					
			HC: 91	Energía: 670					
			Lípidos: 24						
	JUEVES	25	Potaje de alubias con cebolla y pimiento Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta	647	X		ARROZ	
			Pan integral	Prot: 22					
			HC: 86	Energía: 647					
			Lípidos: 23						
	VIERNES	26	Pasta macarrón a la aurora con bechamel Albóndigas cerdo en salsa de la abuela con zanahoria, pimiento y guisantes	Fruta	693	X		SOPA / PESCADO	
			Pan integral	Prot: 21					
			HC: 86	Energía: 693					
			Lípidos: 28						

Para más información....

Los PRODUCTOS LÁCTEOS son la fuente alimenticia principal de Calcio y vitaminas del grupo A y D. Una ración de lácteo equivale a 1 vaso de leche o 2 yogures o 20-60 gramos de queso. Para la edad infantil las recomendaciones nutricionales estipulan de 2 a 3 raciones al día.

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 EXCENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA.

Menú planificado por Mercedes Gassó del Río, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Especialista en Patologías Alimentarias  
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](http://www.launicasaluddable.com/COMEGES)

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

