

LUNES	12
ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y COL	
Pan blanco	Fruta
HC:85	Prot: 23
Lípidos: 23	Energía: 693
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Huevo y verduras

MARTES	13
ENSALADA COMPLETA CON QUESO (lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz y queso) COCIDO EXTREMEÑO CON JUDÍAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA	
Pan integral	Fruta
HC:81	Prot: 25
Lípidos: 23	Energía: 665
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Hamburguesa de pescado

MIÉRCOLES	14
ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS (Calabacín, berenjena, pimiento y cebolla)	
Pan blanco	Fruta
HC:93	Prot: 17
Lípidos: 20	Energía: 685
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Canelones con queso

JUEVES	15
CREMA DE ZANAHORIA - ECO EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO)	
Pan integral	Fruta
HC:86	Prot: 20
Lípidos: 19	Energía: 660
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Carne y arroz

VIERNES	16
POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON ZANAHORIA RALLADA	
Pan blanco	Fruta- eco
HC:85	Prot: 20
Lípidos: 23	Energía: 708
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Pollo con verduras

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 ZUMO Y 4 FRUTAS

LUNES	19
ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate cherry, queso, zanahoria y col) POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO	
Pan blanco	Fruta
HC:82	Prot: 25
Lípidos: 20	Energía: 665
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Figuritas de pescado y patata

MARTES	20
CREMA DE CALABACIN- ECO PALOMETA AL HORNO AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO	
Pan integral	Fruta
HC:78	Prot: 24
Lípidos: 20	Energía: 650
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Chuletas con ensalada

MIÉRCOLES	21
POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ	
Pan blanco	Fruta
HC:81	Prot: 23
Lípidos: 21	Energía: 674
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Pescado con verduras

JUEVES	22
MACARRONES CON TOMATE Y CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	
Pan integral	Fruta
HC:79	Prot: 22
Lípidos: 20	Energía: 658
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Revuelto de verduras

VIERNES	23
CREMA HORTELANA -ECO (Calabacín, calabaza y zanahoria) HUEVO COCIDO CON PATATAS GUIADAS A LO POBRE	
Pan blanco	Fruta- eco
HC:89	Prot: 17
Lípidos: 20	Energía: 660
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Pizza de espinacas y york

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 5 FRUTAS

LUNES	26
ENSALADA CON QUESO (lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz y queso) GUISO MARINERO (almejas, gambas y chocos)	
Pan blanco	YOGUR
HC:78	Prot: 29
Lípidos: 18	Energía: 687
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Salchichas con ensalada

MARTES	27
POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL	
Pan integral	Fruta
HC:88	Prot: 23
Lípidos: 22	Energía: 710
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Pescado con verduras

MIÉRCOLES	28
CREMA VICHYSOISE (puerro)- ECO SALMON AL HORNO CON ARROZ BLANCO COCIDO Y ZANAHORIA RALLADA	
Pan blanco	Fruta
HC:84	Prot: 23
Lípidos: 23	Energía: 680
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Tortilla de calabacines

JUEVES	29
CODITOS BECHAMEL CON CHAMPINONES ALBONDIGAS DE CERDO HORNEADAS EN SALSA DE LA ABUELA (TOMATE Y PATATA)	
Pan integral	Fruta
HC:90	Prot: 24
Lípidos: 19	Energía: 719
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Croquetas de bacalao

VIERNES	30
PUCHERO DE GARBANZOS HUEVO COCIDO EN SALSA DE TOMATE Y CALABACIN	
Pan blanco	Fruta- eco
HC:82	Prot: 23
Lípidos: 24	Energía: 706
VERD. FRESCA	X
VERD. COCINADA	

RECOMENDACIONES DE CENA:
Carne con patatas

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 YOGUR 4 FRUTAS

Para más información....

ES VERDAD QUE EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA?

Es importante empezar el día con un aporte de nutrientes adecuado. Acostumbremos a nuestros hijos a desayunar antes de salir de casa y que lo hagan sentados a la mesa y de forma tranquila.

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.

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

Menu sujeto a posibles cambios.

PUEDEN 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

