

				JUEVES 7 MACARRONES CON TOMATE SALCHICHAS CON VERDURAS ASADAS Pan integral Fruta HC:83 Prot: 21 Lípidos: 25 Energía: 686 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con arroz		VIERNES 8 GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y MAIZ Pan blanco Zumo-eco HC:89 Prot: 20 Lípidos: 20 Energía: 701 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Crema con carne de pollo			
LUNES 11 CREMA DE VERDURAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBÓNDIGAS DE CERDO CON TOMATE Y ARROZ SALTEADO Pan blanco Fruta HC:19 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 681 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo y ensalada		MARTES 12 POTAJE DE ALUBIAS(pimiento y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan integral Fruta HC:81 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 680 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco y verduras		MIÉRCOLES 13 ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco Fruta 4ª gama HC:80 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con pure de patatas		JUEVES 14 ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y HUEVO COCIDO EXTREMEÑO (judías verdes, patata, morcilla, cerdo) Pan integral Fruta 4ª gama HC:81 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 675 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con verduras		VIERNES 15 CREMA DE CALABACIN Y PUERRO- ECO TILAPIA AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA (lechuga, zanahoria y maíz) Pan blanco Fruta- eco HC:81 Prot: 23 Lípidos: 25 Energía: 699 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de york y queso	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 5 FRUTAS									
LUNES 18 CODITOS A LA AURORA (salsa de tomate y bechamel) HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS Pan blanco Yogur HC:80 Prot: 21 Lípidos: 20 Energía: 646 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con ensalada		MARTES 19 SOPA DE ARROZ PANGA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan integral Fruta HC:78 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 662 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Carne de cerdo con verduras		MIÉRCOLES 20 POTAJE DE LENTEJA (pimiento y cebolla) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Pan blanco Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 721 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con pollo		JUEVES 21 CREMA DE ZANAHORIA - ECO HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Pan integral Fruta 4ª gama HC:81 Prot: 20 Lípidos: 24 Energía: 678 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras		VIERNES 22 ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO PUCHERO DE GARBANZOS Pan blanco Fruta- eco HC:88 Prot: 23 Lípidos: 21 Energía: 704 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado azul con patatas	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 1 LÁCTEO Y 4 FRUTAS									
LUNES 25 MACARRONES CON TOMATE TILAPIA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL Pan blanco Fruta HC:83 Prot: 24 Lípidos: 19 Energía: 674 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pavo con champiñones		MARTES 26 ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y HUEVO CASCOTE SEVILLANO Pan integral Fruta HC:85 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 649 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con crema de verduras		MIÉRCOLES 27 CREMA DE CALABAZA- ECO CAELLA EN SALSA CON ARROZ (zanahoria, cebolla y pimiento) Pan blanco Fruta 4ª gama HC:97 Prot: 24 Lípidos: 18 Energía: 713 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con verduras		JUEVES 28 POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ Pan integral Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 28 Lípidos: 20 Energía: 689 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa con fideos y jamón		VIERNES 29 PAELLA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco Fruta- eco HC:85 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 677 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVO, 2 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS									

Para más información....

Los platos introducidos en el menú están sometidos continuamente a evaluaciones a través de: Test de Calidad a nivel de Cocina Central, Encuesta a nivel de Monitores y ACs, Degustaciones a nivel de Padres y pruebas a nivel de comensales. Aquellos platos con baja puntuación o perceptibles de mejora son trabajados en cuanto a receta (RECETA MEJORADA) o sustituidos por un nuevo plato (NUEVA RECETA).

MENU APROBADO POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCIA (ISE). ENTE PÚBLICO QUE ESTIPULAN 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.

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)

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

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



ACLARACIONES SOBRE EL MENÚ
CURSO 2015- 2016
TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO
MES: ENERO

La Única Servicios de Restauraciones ofrece servicio mediante el sistema de CATERING-CERCA

GRUPO DE ALIMENTOS	VARIEDAD DE PRODUCTOS
VERDURAS	Cebolla, Calabaza, Calabacín, Zanahoria, Judías
PASTAS, PATATA Y ARROZ	Fideos gordos, Pasta Coditos, Pasta Espiral, Pasta
PAN	Pan integral y Pan blanco en semanas alternas
LEGUMBRES	Lentejas, Garbanzos y Alubias
FRUTAS	Manzana, Pera, Melón, Kiwi, Nectarina, Plátano y Ciruela
CARNES	Carro y Ternera (Embutidos Morcilla y chorizo-1 vez/4 se
PESCADOS	Caella, Merluza, Panga, Abadejo, Tilapia, Palometa,
LÁCTEOS	Yogur (1 servicios por periodo de 4 semanas) y
GRASA	Aceite de oliva virgen extra
CONDIMENTACIÓN	perejil, nuez moscada y pimentón molido.

Nuestros productos y los de nuestros proveedores cumplen todos los controles y garantías higienico-

PRODUCTOS	ALIMENTOS DE 4º GAMA
LISTO PARA SU CONSUMO	PEPINO ICEBER -4º GAMA
LISTO PARA SU CONSUMO	LECHUGA ICEBER -4º GAMA
LISTO PARA SU CONSUMO	COL RALLADA- 4º GAMA
LISTO PARA SU CONSUMO	ZANAHORIA RALLADA- 4º GAMA
LISTO PARA SU CONSUMO	PAN INTEGRAL-10% / PAN BLANCO
LISTO PARA SU CONSUMO TRAS REGENERACIÓN	MODIFICADA Y CONSERVADOS EN REFRIGERACIÓN- 5º GAMA

A la hora de cocinar los platos utilizamos técnicas culinarias saludables contempladas dentro de la dieta

TÉCNICA CULINARIA	DESCRIPCIÓN
HERVIDO	Técnica culinaria que consiste en cocer en agua u
GUISADO	Se refiere a cualquier tipo de preparación culinaria,
FRITURA	Es el cocinado del producto mediante inmersión en
HORNEADO	mediante calor seco.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	----
Base de datos composición de alimentos	Programa Novartis- Dietsource V.1.2
Tabla de composición de alimentos	Jose Mataiz Verdú. 4º Edición
Tabla de composición de alimentos	Jose Mataiz Verdú. 3º Edición
Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida	Harold McGee. 4º Edición
Información nutricional	Empresas que manufacturan el producto

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

DUJONKA S.L

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 0	JUEVES

FICHA 1º PLATO		MACARRONES CON TOMATE				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta macarrón	60	7,2	0,8	42,6	208,1	
Cebolla	20	0,1	0	1,6	6,8	
Pimiento rojo	15	0,2	0,1	0,8	4,2	
Tomate	40	0,4	0,05	1,4	7,6	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Pimentón molido	3	0	0	0	0	
Orégano	1	0	0	0	0	
Ajo	2	0,1	0	0,6	3	
Laurel	0,5	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	150	8	8	47	293	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		SALCHICHA DE POLLO AL AJILLO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Salchicha de pollo frankfurt	40	6,2	3,8	1,6	56,9	PEE
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Cebolla	20	0,2	0	1,4	6,6	
Pimiento	15	0,2	0,1	0,7	4,2	
Vino blanco	3	2,1	0	0	0,1	
Ajo	1	0,1	0	0,3	1	
Perejil	2	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	89	8,8	10,9	4	131,8	HORNEADO

GUARNICIÓN		VERDURAS ASADAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Calabacín	20	0,2	0,1	1,9	3,4	
Berenjena	20	0,1	0	0,8	4	
Cebolla	15	0,2	0	1	4,2	
Pimiento verde	10	0,1	0,1	0,5	2,8	
Pimiento rojo	10	0,1	0,1	0,5	2,8	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
ajos	2	0,1	0	0,6	2	
TOTAL	82,5	0,8	5,3	5,3	64,2	HORNEADO

FICHA PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	21	25	83	686
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 0	VIERNES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Garbanzos	45	6,9	1,9	23,5	140	
Patata	60	1,3	0,1	10,2	43,6	
Calabaza	20	0,1	0	1	6	
Zanahoria	10	0,1	0	0,9	4	
Pimiento	10	0,1	0	1	5	
Ajos	2	0,1	0	0,4	2	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
Tomate	5	0	0	0,3	2	
Pimentón dulce molido	3	0	0	0,1	1	
Comino	1	0	0	0	0	
TOTAL	160	8,6	5	37,4	230,6	HERVIIDO

FICHA 2º PLATO		TORTILLA DE PATATAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado						
patata						
Aceite oliva virgen extra						
sal						
P.E.E	117	5,38	11,35	11	173,51	FRITO

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA TOMATE CHERRY Y MAÍZ				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8	
Maíz dulce en conserva	30	0,9	0,3	5,1	28,2	
Tomate cherrys	30	0,3	0	1,1	5,3	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	103,5	1,7	3,4	7,4	68,5	CRUDO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		ZUMO DE NARANAJA 100%				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zumo de Naranja 100%	200	2,2	0,4	18	85	EXPRIMIDO
TOTAL		5,2	1,7	31,8	164	

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	20	20	89	701
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 1	LUNES

FICHA 1º PLATO	CREMA DE VERDURAS ECO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabaza						
patata						
zanahoria						
puerro						
cebolla						
aceite de oliva virgen extra						
sal yodada						
	180	3,2	6,8	28		184
PEE	180	3,2	6,8	28		184

FICHA 2º PLATO	ALBÓNDIGAS DE CERDO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Albóndigas	50	9,5	4,8	1,4		110
						P.E.E.
TOTAL	50	9,5	4,8	1,4		110

FICHA 1º PLATO	SOFRITO DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Cebolla	20	0,1	0	1,6	6,8	
Pimiento rojo	15	0,2	0,1	0,8	4,2	
Tomate	40	0,4	0,05	1,4	7,6	
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
Pimentón molido	3	0	0	0	0	
Orégano	1	0	0	0	0	
Ajo	4	0,3	0	1,4	5,8	
Laurel	0,5	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	91	1	6	5	78	SOFRITO

GUARNICION	ARROZ BLANCO SALTEADO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	25	1,7	0,2	19,1	84,8	
Aceite de oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	28,5	1,7	3,2	19,1	111,8	

PAN	PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE	FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ	19	22	81	681
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 1	MARTES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Alubia, cruda	60	12,3	0,8	25,2	161	
patatas	120	2,5	0,2	18,3	85,2	
Zanahoria	10	0,1	0	0,7	2	
Cebolla	10	0,1	0	0,7	3,3	
Pimiento rojo	5	0	0	0,3	1,4	
Tomate	20	0,2	0,1	0,8	3,7	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Pimentón molido	1	0	0	0,1	0,8	
Ajo	4	0,1	0	0,6	3	
Laurel	0,5	0	0	0	0	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	238	15	8	47	323	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		TORTILLA FRANCESA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado						
Aceite oliva virgen extra						
sal yodada						
P.E.E	75	7,9	7,7	0,5	103,5	P.E.E.

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	40	0,2	0,1	1,2	8	
Zanahoria rallada	20	0,1	0	1,4	6,8	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	63,5	0,3	3,1	2,6	41,8	CRUDO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	26,8	19,6	80,4	680,5
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTONO-INVIERNO
Semana 1	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz blanco-crudo	60	4,1	0,5	46,1	207,8		
Tomate	40	0	0,1	1,4	7,7		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
ajo	4	0,4	0	1,4	5		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	122	4,6	7,6	49,7	286,5	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		SALMÓN AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Salmón	70	14	7,4	0	121,5		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	74	14	10,4	0	148,5	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y COL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,4	8,4		
Col lobarda	40	0,5	0,1	1,5	9,8		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	83,5	1	3,2	2,9	45,2	CRUDO	

PAN		PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA 4ª GAMA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	22,83	21,86	79,5	677,2
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 1	JUEVES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6	
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6	
Zanahoria	20	0,2	0,1	1,4	6,8	
Maiz dulce	40	1,2	0,3	7,5	48	
Huevo	10	1,3	1,1	0	14,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	176	3,9	6,7	11,3	131,6	CRUDO

FICHA 1º PLATO		COCIDO EXTREMEÑO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Garbanzos, crudo	60	11,6	3,8	29,6	198,6	
Caldo de Gallina	5	1,2	1,6	0	18	
Hueso de cerdo	2	0	0,1	0	0,2	
Corteza de cerdo	2	0	0,1	0	0,4	
Patata	60	1,3	0,1	9,5	38	
judias verdes	10	0,2	0	0,7	4	
cerdo, magro	6	1,2	0,2	0	5,8	
Morcilla	3	0,6	2,7	0	2,8	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Ajo	3	0,2	0	0,8	4	
Laurel	1	0	0	0	0	
TOTAL	158	16,3	13,6	40,6	316,8	HERVIDO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA 4ª GAMA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	23	21	79	645
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 1	VIERNES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO- ECO				
Ingredientes	Cantidad	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabacín						
patata						
puerro						
zanahoria						
sal yodada						
pimienta						
aceite de oliva virgen extra						
PEE	300	3,2	6,8	21,2	152	

TOTAL	300	3,2	6,8	21,2	152	HERVIDO
--------------	------------	------------	------------	-------------	------------	----------------

FICHA 2º PLATO		TILAPIA AL HORNO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tilapia	70	11,6	0,4	0	0	50,4
Cebolla	30	0,4	0	0	2,1	9,9
Vino blanco	3	0	0	0	0,1	2,1
Harina de maíz	5	0,3	0	0	2,4	10,5
Perejil	1	0	0	0	0,2	0,5
Ajo	6	0,2	0	0	1,4	7,6
Aceite de oliva virgen extra	8	0	0	8	0	72
Sal yodada	1	0	0	0	0	0
TOTAL	124	12,5	8,4	6,2	153	HORNEADO

GUARNICIÓN		PATATAS HORNEADAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patata	100	2,2	0,2	16,9	78,5	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
Aceite de oliva virgen extra	3	0	3,2	0	27,8	
VALORACIÓN NURICIONAL	103,5	2,2	3,4	16,9	106,3	HORNEADO

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceberg	20	0,3	0	0,6	4	
Zanahoria rallada	50	0,5	0	3,6	13,4	
Maíz dulce en conserva	30	0,9	0,3	5,1	28,2	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	105,5	1,7	5,3	9,3	90,6	CRUDO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA-ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	22,83	24,56	80,5	698,9
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTONO-INVIERNO
Semana 2	LUNES

FICHA 1º PLATO		CODITOS A LA AURORA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta coditos	60	7,2	0,8	42,6	208,1	
Tomate	40	0,3	0	1,4	7,4	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
Leche	10	0,3	0,1	0,5	5	
Ajo	2	0	0	0,4	1	
Nuez moscada	1	0	0	0	0	
Orégano	1	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Aceite de oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
TOTAL	131	7,9	6,9	45,7	278,5	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		HUEVO COCIDO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo COCIDO	50	6,5	6	0,3	81	
TOTAL	50	6,5	6	0,3	81	COCIDO

GUARNICIÓN		VERDURAS ASADAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Calabacín	20	0,2	0,1	1,9	3,4	
Berenjena	20	0,1	0	0,8	4	
Cebolla	15	0,2	0	1	4,2	
Pimiento verde	10	0,1	0,1	0,5	2,8	
Pimiento rojo	10	0,1	0,1	0,5	2,8	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
ajos	2	0,1	0	0,6	2	
TOTAL	82,5	0,8	5,3	5,3	64,2	HORNEADAS

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		YOGUR				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Yogur semidesnatado	125	3	1,3	13,8	79	FERMENTADO
TOTAL	125	3	1,3	13,8	79	

VALORACION NUTRICIONAL	20,6	19,8	79,8	645,7
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 2	MARTES

FICHA 1º PLATO		SOPA DE ARROZ					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Verduras de sopa (PEE)	40	0,6	0	2,9	18		
Zanahoria	20	0,1	0	1,4	6,2		
Arroz	30	2	0,2	27	101		
Patata	70	1	0,1	9,5	42		
Caldo de Gallina	5	1,2	1,6	0	18		
Hueso de cerdo	2	0	0,1	0	0,2		
Corteza de cerdo	2	0	0,1	0	0,4		
Hierba buena	1	0	0	0	0		
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	176	5	7	41	231	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		PANGA AL HORNO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Panga	70	12,4	1,4	0	62,3		
Harina de Maiz	15	1,35	0,27	5,25	52,5		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Cebolla	20	0,1	0	1,4	6,6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Ajo	1	0,1	0	0,3	1		
Perejil	2	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	117	13,95	6,67	7,05	169,5	HORNEADO	

GUARNICION		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8		
Zanahoria rallada	20	0,2	0	1,4	6,8		
Col lobarda	20	0,3	0,1	0,8	4,8		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	2	0	0	0	0		
TOTAL	87	1	5,2	3,4	64,6	CRUDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL MENÚ	23	20	78	662
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIerno
Semana 2	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE LENTEJAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lentejas Castellana, cruda	50	12,1	0,7	24,4		152
Patata	70	1	0,1	9,5		42
Zanahoria	20	0,2	0	1,8		8
Aceite de oliva virgen extra	4	0	4	0		36
Cebolla	20	0,1	0	1,6		6
Pimiento dado	10	0,1	0	0,4		2
Sal yodada	1	0	0	0		0
ajo	2	0,1	0	0,6		3
Tomate, crudo	10	0	0	0,4		2
Comino	1	0	0	0		0
Pimentón molido	1	0	0	0		0
Hoja de laurel	1	0	0	0		0
TOTAL	190	13,6	4,8	38,7		251

FICHA 2º PLATO		TORTILLA DE PATATAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado						
patata						
Aceite oliva virgen extra						
sal						
P.E.E	117	5,38	11,35	11		173,51

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA TOMATE CHERRY Y MAÍZ				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2		8
Maíz dulce en conserva	30	0,9	0,3	5,1		28,2
Tomate cherrys	30	0,3	0	1,1		5,3
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0		27
Sal yodada	0,5	0	0	0		0
TOTAL	103,5	1,7	3,4	7,4		68,5

FICHA PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan integral	30	2,4	0,3	14,7		143

FICHA POSTRE		FRUTA 4ª GAMA				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9		11,5
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9		12
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65		8
KIWI	25	0,25	0,15	2,25		11,5
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5		11
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2		54

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	24	20	84	690
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTOÑO-INVIerno
Semana 2	JUEVES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE ZANAHORIAS ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
zanahoria						
patata						
sal yodada						
hierbabuena						
aceite de oliva virgen extra						
PEE	300	3,2	6,8	28	184	
TOTAL	300	3,2	6,8	28	184	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		HAMBURGUESA DE TERNERA AL AJILLO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Hamburguesa de ternera(PEE)	60	10,2	0,6	0,1	46,6	
Ajo	4	0,1	0	1	4	
Vino blanco	4	0,1	0	2,1	8,7	
Perejil	3	0	0	0,1	0,4	
Aceite de oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	79	10,4	7,6	3,3	122,7	HORNEADO

GUARNICIÓN		PATATAS HORNEADAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patata	110	2,4	0,2	20	86	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
Aceite de oliva virgen extra	3	0	3,2	0	27,8	
VALORACIÓN NURICIONAL	113,5	2,4	3,4	20	113,8	HORNEADO

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8	
Tomate cherrys	40	0,4	0	1,4	7	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	85,5	0,9	5,1	2,6	60	CRUDO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA 4ª GAMA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	20,13	23,56	80,8	677,5
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.OTONO-INVIERNO
Semana 2	VIERNES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y QUESO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate	40	0,4	0		1,4	7,6	
Lechuga	60	0,8	0,2		1	9,6	
Zanahoria	20	0,2	0,1		1,4	6,8	
Maíz dulce en conserva	40	1,2	0,3		7,5	48	
Queso	30	3,3	2,7		1,8	44,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	8		0	45	
Sal yodada	1	0	0		0	0	
TOTAL	196	5,9	11,3		13,1	161,6	

NOMBRE DEL PLATO		PUCHERO DE GARBANZOS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Patatas	60	0,9	0,1	13,7		42,6	
Apio	5	0	0	0,2		1	
Pollo para caldo	10	2	0,4	0		12	
Puerros	5	0,2	0	0,4		4	
Judías verdes	15	0,2	0,1	0,8		5	
Zanahoria	10	0,1	0	0,7		3,4	
Calabaza	10	0,1	0	0,8		4	
Garbanzos	60	11,6	3,8	29,5		198,6	
Hueso de cerdo	5	0	0	0		0	
Corteza de cerdo	5	0	0	0		0	
Sal yodada	1	0	0	0		0	
Aceite oliva virgen extra	3	0	5	0		27	
TOTAL	189	15,1	9,4	46,1		297,6	

PAN		PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7		143	

FICHA POSTRE		FRUTA-ECO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9		11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9		12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65		8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25		11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5		11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2		54	

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	24,23	21,36	86,1	656,2
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

ROT. PRIMAVERA - VERANO

Semana 3 **LUNES**

FICHA 1º PLATO		MACARRONES CON TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta macarrón	60	7,5	0,8	42,5	208,2		
Cebolla	20	0,1	0	1,6	6,8		
Pimiento rojo	15	0,2	0,1	0,8	4,2		
Tomate	40	0,4	0,05	1,4	7,6		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Pimentón molido	3	0	0	0	0		
Orégano	1	0	0	0	0		
Ajo	2	0,1	0	0,6	3		
Laurel	0,5	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	150	8	8	47	293	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		TILAPIA AL HORNO AL AJILLO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tilapia	70	11,6	0,4	0	50,4		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Cebolla	20	0,1	0	1,4	6,6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Ajo	1	0,1	0	0,3	1		
Perejil	2	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	102	11,8	5,4	1,8	105,1	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8		
Zanahoria rallada	20	0,2	0	1,4	6,8		
Col lobarda	20	0,3	0,1	0,8	4,8		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	2	0	0	0	0		
TOTAL	87	1	5,2	3,4	64,6	CRUDO	

PAN		PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	24	19	83	674
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 3	MARTES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6		
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6		
Zanahoria	20	0,2	0,1	1,4	6,8		
Maíz dulce en conserva	20	0,6	0,2	3,6	19,2		
Huevo	10	1,3	1,1	0	14,6		
Aceite de oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	158	3,3	8,6	7,4	120,8	CRUDO	

NOMBRE DEL PLATO		CASCOTE SEVILLANO				
Ingredientes	Cantidad (gr)	Proteinas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos (gr)	Energía (Kcal)	Técnica Culinaria
Alubias	30	6,7	0,4	13	80,4	
Patata	100	2,2	0,2	15,1	70,3	
Zanahoria	10	0,1	0	0,7	3,4	
Pimiento	5	0,1	0	0,4	2	
Tomate	10	0,1	0	0,7	3,2	
Aceite de oliva virgen extra	8	0	8	0	63	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Pimenton	2	0	0	0	0	
Ajo	4	0,1	0	1	4	
Laurel	1	0	0	0	0	
Garbanzo	30	6,2	1,9	15	84,3	
Cebolla	10	0,1	0	0,7	3,3	
Calabaza	10	0,1	0,1	0,5	2,7	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	221	15,7	10,6	47,1	316,6	HERVIDO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	22,33	19,91	85,05	649,2
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 3	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE CALABAZA- ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabaza						
patata						
zanahoria						
cebolla						
sal yodada						
aceite de oliva virgen extra						
PEE	300	3,2	6,8	28		184
TOTAL	300	3,2	6,8	28		184
						COCIDO

FICHA 2º PLATO		CAELLA EN SALSAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Caella	70	13,3	1,9	0,9		75,6
Zanahoria	20	0,2	0	1,6		6,8
cebolla	20	0,2	0	1,6		6
pimiento	10	0,1	0	0,4		2
ajo	2	0,2	0	0,6		2
Aceite de oliva extra	3	0	3	0		27
Sal yodada	1	0	0	0		0
Harina de maiz	5	0,3	0	2,1		10,1
TOTAL	131	14,3	4,9	7,2		129,5
						HORNEADO

GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	40	3	0,7	30,8		141
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0		45
ajo	2	0,2	0	0,6		2
Sal yodada	0,5	0	0	0		0
TOTAL	47,5	3,2	5,7	31,4		188
						CRUDO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7		143
						HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA 4ª GAMA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9		11,5
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9		12
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3		22,8
KIWI	25	0,25	0,15	2,25		11,5
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5		11
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85		68,8
						CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	24,0	18,1	97,2	713,3
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 3	JUEVES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Alubia, cruda	60	13,3	0,8	25	160,8		
patatas	70	1,3	0,1	10,8	49,5		
Zanahoria	20	0,2	0	1,6	6,8		
Cebolla	20	0,2	0	2	8		
Pimiento	7	0,1	0,1	1	4		
Tomate	10	0,1	0	0,4	1,4		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Calabaza	10	0,1	0	1	4,4		
Pimentón molido	1	0	0	0,1	0		
Ajo	4	0,1	0	1,2	6		
Laurel	0,5	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	211	15	8	43	304	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		TORTILLA FRANCESA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Huevo pasteurizado							
Aceite oliva virgen extra							
sal yodada							
P.E.E	75	7,9	7,7	0,5	103,5	HORNEADA	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA , ZANAHORIA Y MAÍZ					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,2	0,1	1,2	8		
Zanahoria rallada	20	0,1	0	1,4	6,8		
Maíz dulce en conserva	30	0,9	0,3	5,1	28,2		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	93,5	1,2	3,4	7,7	70	CRUDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA 4ª GAMA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	28	20	82	689
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 3	VIERNES

FICHA 1º PLATO		PAELLA DE VERDURAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz	60	4,1	0,5	45,7	203,4		
Guisantes	15	0,8	0,1	1,4	10		
Zanahoria	10	0,1	0	0,7	3,4		
Cebolla	10	0,1	0	0,4	2		
Pimiento	10	0,1	0,1	0,5	4,7		
judias verdes	10	0,2	0,1	0,7	3,4		
Pimentón	2	0	0	0	0		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Sal yodada	2	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Ajo	3	0,2	0	0,8	4		
Tomillo	2	0	0	0	0		
Laurel	1	0	0	0	0		
TOTAL	133	5,6	5,8	50,3	278	HERVIDO	

NOMBRE DEL PLATO		CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO					
Ingredientes	Cantidad (gr)	Proteinas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos (gr)	Energía (Kcal)	Técnica Culinaria	
Pollo, crudo	70	8,9	2,2	0	56		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Laurel	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Ajo	6	0,4	0	1,6	8		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	88	9,3	9,2	1,7	129,1	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y COL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8		
Col lobarda	20	0,3	0,1	0,8	4,8		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	2	0	0	0	0		
TOTAL	67	0,8	5,2	2	57,8	CRUDO	

PAN		PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA- ECO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	19,03	20,91	84,55	676,7
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA