

LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7	
ENSALADA CON QUESO (lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz y queso) GUISO MARINERO (almejas, gambas y choccos)		POTAJE DE LENTEJAS PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA De ZANAHORIA Y COL		CREMA ZANAHORIA- ECO CAELLA AL HORNO CON ARROZ BLANCO COCIDO Y ZANAHORIA RALLADA		CODITOS BECHAMEL CON CHAMPIÑONES ALBONDIGAS DE CERDO HORNEADAS EN SALSA DE LA ABUELA (TOMATE Y PATATA)		PUCHERO DE GARBANZOS HUEVO COCIDO EN SALSA DE TOMATE Y CALABACIN	
Pan blanco YOGUR HC:77 Prot: 29 Lípidos: 18 Energía: 687		Pan integral Fruta HC:76 Prot: 21 Lípidos: 25 Energía: 692		Pan blanco Fruta HC:88 Prot: 19 Lípidos: 19 Energía: 675		Pan integral Fruta HC:83 Prot: 23 Lípidos: 19 Energía: 688		Pan blanco Fruta- eco HC:78 Prot: 23 Lípidos:19 Energía:693	
VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA: Salchichas con ensalada		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con verduras		RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines		RECOMENDACIONES DE CENA: Croquetas de bacalao con tomate		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 BLANCO, 1 CARNE Y 1 YOGUR 4 FRUTAS									
LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14	
VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA	
LUNES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21	
ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate cherry, queso, zanahoria y col) POTAJE DE LENTEJAS		ARROZ A LA CUBANA CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO		CREMA DE CALABAZA-ECO HUEVO COCIDO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES REHOGADAS		MACARRONES NAPOLITANA HALIBUT AL HORNO EN SALSA DE CITRICOS CON TOMATE ALIÑADO		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO	
Pan Blanco Fruta HC:83 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 665		Pan integral Fruta HC:93 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 704		Pan blanco Fruta HC:78 Prot: 17 Lípidos: 19 Energía: 621		Pan integral Fruta HC:85 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 677		Pan Blanco Fruta- eco HC:81 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 678	
VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA X	
RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo con verduras		RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de espinacas		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con ensalada		RECOMENDACIONES DE CENA: Carne con ensalada		RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS									
LUNES 24		MARTES 25		MIÉRCOLES 26		JUEVES 27		VIERNES 28	
CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBÓNDIGAS DE CERDO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS		GAZPACHO-ECO CON HUEVO COCIDO POTAJE DE ALUBIAS		ESPIRALES CON TOMATE Y CALABACINES MERLUZA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY		ARROZ ORIENTAL (zanahoria, guisantes y maíz) SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO ALIÑADO	
Pan blanco ZUMO-ECO HC:86 Prot: 21 Lípidos: 20 Energía: 696		Pan integral Fruta HC:85 Prot: 16 Lípidos: 20 Energía: 659		Pan Blanco Fruta HC:76 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 656		Pan integral Fruta HC:79 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 694		Pan Blanco Fruta- eco HC:81 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía:687	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X		VERD. FRESCA X	
VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA X		VERD. COCINADA X	
RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines		RECOMENDACIONES DE CENA: Verdura y pescado		RECOMENDACIONES DE CENA: Crema y pollo		RECOMENDACIONES DE CENA: sopa y carne de cerdo		RECOMENDACIONES DE CENA: pescado con patatas	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LACTEO , 4 FRUTAS									

Para más información...

Las **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.

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 UE 1169/2011)

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.launicasaludable.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 2016- 2017
TEMPORADA
MES: ABRIL-MAYO



La Única Servicios de Restauraciones ofrece servicio mediante el sistema de CATERING-CERCA (línea fría):
Cocinar, Enfriar, Repartir, Calentar y Alimentar.

A lo largo del año participa activamente en la sensibilización de los usuarios, padres y personal docente de los centros escolares sobre el Menú Saludable. Menú que ha sido implantado desde la Junta de Andalucía en los colegios públicos de Andalucía. Participamos difundiendo el protocolo nutricional aplicado en la planificación de los menús mensuales y sus beneficios en cuanto a la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los usuarios de comedor.

Nuestros menús se elaboran con productos de primera calidad o etiqueta verde. Para cada grupo de alimentos empleamos una amplia variedad de productos. El sabor de nuestros platos se basa en las recetas tradicionales españolas, empleando para ello sólo especias, hierbas aromáticas, aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Excluyéndose cualquier tipo de aditivos y conservantes.

GRUPO DE ALIMENTOS	VARIEDAD DE PRODUCTOS
VERDURAS	Cebolla, Calabaza, Calabacín, Zanahoria, Judías verdes, Lechuga, tomate, puerro, pimiento, ajo, pepino
PASTAS, PATATA Y ARROZ	Fideos gordos, Pasta Coditos, Pasta Espiral, Pasta Macarrón, Patata y Arroz
PAN	Pan integral y Pan blanco en semanas alternas
LEGUMBRES	Lentejas, Garbanzos y Alubias
FRUTAS	Manzana, Pera, Melón, Kiwi, Nectarina, Plátano y Ciruela
CARNES	Pollo, cerdo y Ternera (Embutidos Morcilla y chorizo-1 vez/4 semanas)
PESCADOS	Caella, Merluza, Panga, Abadejo, Tilapia, Palometa, Bacalao, Limanda, Salmón
LÁCTEOS	Yogur (1 servicios por periodo de 4 semanas) y queso semigraso
GRASA	Aceite de oliva virgen extra
CONDIMENTACIÓN	Albahaca, laurel, oregano, tomillo, pimienta, comino, perejil, nuez moscada y pimentón molido.

Nuestros productos y los de nuestros proveedores cumplen todos los controles y garantías higienico-sanitarias que marca la legislación española vigente. Empleamos para el servicio en comedores productos de 4º gama y 5º gama :

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

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

TÉCNICA CULINARIA	DESCRIPCIÓN
HERVIDO	Técnica culinaria que consiste en cocer en agua u otro líquido que ha alcanzado su punto de hervor.
GUISADO	Se refiere a cualquier tipo de preparación culinaria, rehogada en grasa y cocida en su jugo
FRITURA	Es el cocinado del producto mediante inmersión en aceite o grasa muy caliente, de manera que se forma una costra en el exterior. Única fritura empleada TORTILLA DE PATATAS.
HORNEADO	Técnica culinaria que consiste en cocer a horno 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

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 3	LUNES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA CON 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	20	0,6	0,2	3,6	19,2	
Queso	20	2,2	1,8	1,2	29,7	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	166	4,2	7,3	8,6	117,9	CRUDO

FICHA 2º PLATO		GUISO MARINERO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	120	2,5	0,2	18,3	85,2	
Poton	25	2,3	0,3	0,1	20	
Guisante	10	0,6	0	1,6	9,5	
zanahoria	40	8,2	0,5	16,8	107	
gambas	25	3,3	0,3	0	24	
perejil	3	0,1	0	0,2	1	
pimentón	3	0	0	0	0	
Almejas	25	2,8	0,2	0	13	
tomate	15	0,1	0	0,4	3	
ajo	2	0,1	0	0,6	3	
Pimiento	20	0,2	0	0,8	4	
Cebolla	10	0,1	0	1	5	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72	
TOTAL	307	20,3	9,5	39,8	346,7	HERVIDO

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

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	29,9	18,4	76,9	686,6
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	MARTES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE LENTEJAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lentejas Castellana, cruda	35	8,5	0,5	17	106,4	
Patata	40	0,85	0,07	6,8	31,4	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Aceite de oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
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	5	0	0	0,2	1	
Comino	1	0	0	0	0	
Pimentón molido	1	0	0	0	0	
Hoja de laurel	1	0	0	0	0	
TOTAL	133	9,85	7,57	27,6	217,8	HERVIDO

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	150	6,9	14,5	14,1	222,4	HORNEADO

GUARNICIÓN		ENSALADA DE ZANAHORIA Y COL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria	35	0,17	0	2,5	12	
Col lombarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6	
Aceite oliva virgen extra	2	0	2	0	18	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	77,5	0,77	2,2	4,1	39,6	CRUDO

FICHA PAN		PAN INTEGRAL				
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	
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 DEL MENU	20,85	24,98	76,35	691,6
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
DUJONKA S.L

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 3	MIÉRCOLES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE ZANAHORIAS				
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		CAELLA AL HORNO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Caella	50	9,5	1,3	0,6	54	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	56	9,5	6,3	0,6	99	HORNEADO

GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO COCIDO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	25	1,7	0,2	19,1	84,8	
Cebolla	20	0,1	0	1,6	6,8	
Ajo	4	0,3	0	1,4	5,8	
Tomillo	3	0	0	0	0	
Vino blanco	10	0	0	0,2	7	
Perejil	3	0	0	0	0	
agua	50	0	0	0	0	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	115,5	2,1	0,2	22,3	104,4	COCIDO

GUARNICIÓN		ZANAHORIA RALLADA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria rallada	90	0,45	0	6,3	30,6	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	95,5	0,45	5	6,3	75,6	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 DEL MENÚ	18,58	19,01	87,75	674,8
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	JUEVES

FICHA 1º PLATO		CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta coditos	50	5,7	0,6	32,5	159	
Cebolla	30	0,4	0	2,1	9,9	
Leche	40	1,2	0,6	1,8	18,4	
Champiñones	20	0,7	0,1	0,2	4,8	
Harina de maiz	5	0,3	0	2,1	10,1	
Aceite de oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
Sal	1	0	0	0	0	
Nuez moscada	1	0	0	0	0	
TOTAL	153	8,3	7,3	38,7	256,2	HERVIDO

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

FICHA 1º PLATO		SALSA DE LA ABUELA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patata	40	0,85	0,07	6,8	31,4	
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	130,5	1,85	6,22	12	109,8	SOFRITO

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 DEL MENU	22,98	19,03	82,65	687,8
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

NOMBRE DEL PLATO		PUCHERO DE GARBANZOS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	40	0,85	0,07	6,8	31,4	
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	0,3	0,1	0,8	5,2	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Calabaza	20	0,2	0	1	5,7	
Garbanzos	45	6,9	1,9	23,5	140	
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	4	0	4	0	36	
TOTAL	175	10,65	6,47	34,5	243,3	HERVIDO

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

GUARNICIÓN		SALSA DE TOMATE Y CALABACINES				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Calabacin	10	0,2	0	0,2	1,7	
Tomate triturado	40	0,9	0,2	2,2	15	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	56	1,1	5,2	2,4	61,7	SOFRITO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	50	4	0,5	24,5	238	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 DEL MENU	23,18	18,58	77,55	692,8
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 4	LUNES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA MEDITERRANEA				
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	40	0,4	0,2	2,8	13,6	
Col lobarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6	
Queso	30	3,3	2,7	1,8	44,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	216	5,5	8,3	8,6	130	CRUDO

FICHA 2º 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	1,2	0,1	13,8	58	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Cebolla	15	0,2	0	1,2	5	
Pimiento dado	10	0,1	0	0,8	4	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
ajo	2	0,1	0	0,6	3	
Tomate, crudo	15	0	0	0,8	3	
Comino	1	0	0	0	0	
Pimentón molido	1	0	0	0	0	
Hoja de laurel	1	0	0	0	0	
TOTAL	196	13,9	10,8	43,4	323	HERVIDO

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 DEL MENU	22,73	19,81	82,55	664,8
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 4	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	45,7	203,4		
Tomate	40	0,4	0	1,7	7,6		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Pimiento	5	0	0	0,7	1,2		
Ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Agua	80	0	0	0	0		
TOTAL	206	4,8	8,5	49,5	289,2	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pollo, crudo	70	8,9	2,2	0	56		
Harina de maíz	15	0,9	0	7	21,6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Laurel	1	0	0	0	0		
Romero	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Ajo	6	0,4	0	1,6	8		
Perejil	2	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	102	10,2	5,2	8,7	114,7	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8		
Zanahoria rallada	40	0,4	0	2,8	13,6		
Pepino	20	0	0	0,2	3,6		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	107,5	0,9	7,1	4,2	88,2	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					
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		19,23	21,51	92,95	703,9
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. PRIMAVERA - VERANO
Semana 4	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	250	2,6	5,6	23	153	
TOTAL	250	2,6	5,6	23	153	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		CON PATATAS Y JUDIAS VERDES				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Judías verdes	70	1,7	0,1	4,9	28	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
patata	120	2,4	0,2	18,3	85	
Tomate	30	0,7	0,5	0,8	8,5	
TOTAL	227	4,8	6,8	24	175,5	REHOGADO

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 DEL MENU	17,23	19,11	77,85	621,3
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 2	JUEVES

FICHA 1º PLATO		MACARRONES NAPOLITANA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta MACARRON	60	7,2	0,8	42,6	208,1		
Tomate	40	0,3	0	1,4	7,4		
Pimiento	15	0,2	0,1	0,8	4,2		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Ajo	2	0	0	0,4	1		
Orégano	1	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite de oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
TOTAL	137	7,8	8,9	46	295,7	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		HALIBUT EN SALSA DE CITRICOS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Halibut	70	11,6	0,4	0	50,4		
Harina de maíz	7	0,4	0	3,3	10,1		
Ajo	3	0,1	0	3	6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Perejil	1	0	0	0,1	0,4		
Limón	1	0	0	0,1	0,7		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
	93	12,1	7,4	6,6	132,7	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate cherrys	60	0,6	0	2,1	10,5		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	63,5	0,6	3	2,1	37,5	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		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	23,83	20,01	85,25	677,7
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. PRIMAVERA-VERANO
Semana 4	VIERNES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Garbanzos, crudo	40	7,6	2,5	19,6	132,4		
Patata	70	1,5	0,1	11,9	50,8		
Calabaza	40	0,3	0	2,1	12		
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	6	0	6	0	54		
Tomate	5	0	0	0,3	2		
Pimentón dulce molido	3	0	0	0,1	1		
Comino	1	0	0	0	0		
TOTAL	188	9,7	8,6	36,3	263,2	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	

GUARNICION		SALMOREJO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate, crudo							
ajo							
Aceite oliva virgen extra							
Pan blanco							
vinagre							
Sal yodada							
P.E.E	60	0,64	1,4	3,6	29	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-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 MENÚ	19,05	22,06	81,45	677,51
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.7	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA
DUJONKA S.L

	ROT.PRIMAVERA-VERANO
Semana 5	LUNES

FICHA 1º PLATO		CREMA HORTELANA 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 (P.E.E.)	50	9,5	4,8		1,4	110
TOTAL	50	9,5	4,8		1,4	110

FICHA 1º PLATO		SOFRITO DE TOMATE Y PATATAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patata	110	2,4	0,2		19	86,4
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	4	0,3	0		1,4	5,8
Laurel	0,5	0	0		0	0
Sal yodada	1	0	0		0	0
TOTAL	201,5	3,4	7,35		24,2	173,8

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

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
TOTAL	200	2,2	0,4		18	85

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ	21	20	86	696
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 5	MARTES

FICHA 1º PLATO		GAZPACHO CON HUEVO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate, crudo							
pimiento							
pepino							
ajo							
Aceite oliva virgen extra							
Agua							
vinagre							
Pan							
Sal							
P.E.E							
Huevo	10	1,3		1,1	0	14,6	
	300	2,1		7,8	13,2	132	
	310	3,4		8,9	13,2	146,6	

CRUDO

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Alubia, cruda	35	6,7	0,5	21		116	
patatas	120	2,5	0,2	18,3		85,2	
Zanahoria	20	0,1	0	0,7		2	
Cebolla	20	0,2	0	3,2		13,6	
Pimiento rojo	5	0	0	0,3		1,4	
Tomate	20	0,2	0,1	0,8		3,7	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0		90	
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	236	10	11	45		316	

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	
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	16	20	85	659
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 5	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		ESPIRALES CON TOMATE Y CALABACINES				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta espiral	60	6,8	0,7		39	191
Calabacín	10	0,2	0		0,2	1,7
Tomate triturado	40	0,4	0		1,4	7,4
Cebolla	5	0	0		0,4	1,7
Vino blanco	3	0	0		0,1	2,1
Laurel	1	0	0		0	0
Sal yodada	1	0	0		0	0
Aceite de oliva virgen extra	7	0	7		0	63
TOTAL	127	7,4	7,7		41,1	266,9

HERVIDO

FICHA 2º PLATO		MERLUZA AL HORNO AL AJILLO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Merluza	70	12,4	1,4		0	62,3
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	12,6	6,4		1,8	117

HORNEADO

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA				
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
Aceite oliva virgen extra	5	0	5		0	45
Sal yodada	2	0	0		0	0
TOTAL	67	0,7	5,1		2,6	59,8

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 DEL MENU	24,03	19,91	76,05	655,5
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.PRIMAVERA-VERANO
Semana 5	JUEVES

NOMBRE DEL PLATO		PUCHERO DE GARBANZOS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	120	2,6	0,2	21	94,3	
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	0,3	0,1	0,8	5,2	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Calabaza	20	0,2	0	1	5,7	
Garbanzos	45	6,9	1,9	23,5	140	
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	7	0	7	0	63	
TOTAL	258	12,4	9,6	48,7	333,2	COCCION

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 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				
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	24	23	79	694
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 5

VIERNES

FICHA 1º PLATO		ARROZ ORIENTAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz blanco-crudo	60	4,1	0,24	45,8	204		
Zanahoria	20	0,1	0	1,4	6,8		
Guisante	20	0,8	0,1	1,35	1,3		
Maíz dulce en conserva	20	0,6	0,2	3,6	19,2		
Ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	131	5,8	8,54	52,75	305,3	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		SALMÓN AL HORNO					
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 PEPINO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pepino	60	0,6	0	1,8	9		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	64	0,6	3	1,8	36	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-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	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	23,63	22,6	81,45	686,8
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