

LUNES 30 SOPA DE ARROZ SALMON AL HORNO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ Pan blanco Yogur HC:80 Prot: 26 Lípidos: 22 Energía: 707 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla francesa con verduras	MARTES 1 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan integral Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 673 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Crema y pavo	MIÉRCOLES 2 CREMA VICHYSOISE (Crema de puerro)-ECO SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA Pan blanco Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 18 Lípidos: 23 Energía: 686 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco con ensalada	JUEVES 3 ESPIRALES CON BECHAMEL Y CHAMPINONES HUEVO COCIDO CON JUDIAS VERDES CON TOMATE Pan integral Fruta-ECO HC:81 Prot: 21 Lípidos: 21 Energía: 667 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Hamburguesa mixta con patatas	VIERNES 4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, COL, ZANAHORIA Y QUESO POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Pan blanco Fruta 4ª gama HC:83 Prot: 21 Lípidos: 22 Energía: 679 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 2 PESCADO AZUL, 1 CARNE, 1 LÁCTEO Y 4 FRUTAS.				
LUNES 7 CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS Pan blanco Fruta HC:81 Prot: 19 Lípidos: 19 Energía: 656 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines	MARTES 8 MACARRONES A LA AURORA LIMANDA AL LIMON CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA Pan integral Fruta 4ª gama HC:82 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 682 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Crema y pollo	MIÉRCOLES 9 ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, maiz, zanahoria y huevo) POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO Pan blanco Fruta 4ª gama HC:83 Prot: 16 Lípidos: 20 Energía: 659 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado y verduras	JUEVES 10 ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ Pan integral Fruta-ECO HC:82 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 701 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa y carne de cerdo	VIERNES 11 PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan blanco Fruta 4ª gama HC:79 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 694 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con patatas
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 4 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 5 FRUTAS				
LUNES 14 ARROZ CON VERDURA MERLUZA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CHERRY Pan blanco Zumo ECO HC:92 Prot: 21 Lípidos: 21 Energía: 702 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla francesa	MARTES 15 POTAJE DE LENTEJA (gimienta y cebolla) HUEVO COCIDO CON PATATAS Y SALSA DE TOMATE Pan integral Fruta 4ª gama HC:86 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 669 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Crema y ternera	MIÉRCOLES 16 CREMA DE CALABACIN-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS Y ENSALADA DE LECHUGA Pan blanco Fruta 4ª gama HC:79 Prot: 20 Lípidos: 24 Energía: 689 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras	JUEVES 17 POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan integral Fruta-ECO HC:83 Prot: 19 Lípidos: 23 Energía: 689 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Verduras y cerdo	VIERNES 18 ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO CODITOS A LA BOLOÑESA (salsa de tomate y carne de cerdo picada) Pan blanco Fruta 4ª gama HC:84 Prot: 20 Lípidos: 21 Energía: 679 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa y pescado
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 4 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1,5 CARNE, 1 ZUMO Y 4 FRUTAS				
LUNES 21 ARROZ A LA CUBANA BURGHER (HAMBURGUESA, SALSA DE TOMATE , PATATAS) Pan ESPECIAL POSTRE ESPECIAL HC:94 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 707 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Revuelto con verduras	MARTES 22 PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan integral Fruta HC:79 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 694 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Crema y pescado			

Para más información....

La CENA ha de complementar el resto de ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por los grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. Debe ser completa pero ligera a la vez, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. (PROGRAMA PERSEO- ESTRATEGIA NAOS)

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. PLATOS ELABORADOS SIN ADITIVOS NI CONSERVANTES.

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.

PUEDA 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



M-003

