

SEMANA 5	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBÓNDIGAS DE CERDO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS Pan blanco Fruta HC:81 Prot: 19 Lípidos: 19 Energía: 656 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines	FESTIVO	ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ Pan blanco Fruta HC:83 Prot: 16 Lípidos: 20 Energía: 659 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa y carne de cerdo	FESTIVO	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO) PUCHERO DE GARBANZOS Pan blanco Fruta-ECO HC:87 Prot: 20 Lípidos: 22 Energía: 707 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con patatas
TOTAL DE RACIONES: 1 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 1,5 VERDURAS COCINADAS, 1,5 VERDURAS FRESCAS, 0,5 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 3 FRUTAS					
SEMANA 6	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	ARROZ CON VERDURA (GUISANTE, ZANAHORIA, PIMIENTO, JUDIAS VERDES) MERLUZA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE CHERRY Pan blanco Zumo ECO HC:92 Prot: 21 Lípidos: 21 Energía: 702 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla francesa	POTAJE DE LENTEJAS (PIMIENTO Y CEBOLLA) HUEVO COCIDO CON PATATAS AL VAPOR Y SALSA DE TOMATE Pan integral Fruta HC:86 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 669 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: crema y ternera	CREMA DE CALABACIN-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA DE LECHUGA Pan blanco Fruta HC:79 Prot: 20 Lípidos: 24 Energía: 689 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras	POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y MAIZ Pan integral Fruta HC:83 Prot: 19 Lípidos: 23 Energía: 689 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: verduras y cerdo	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO MACARRONES A LA BOLONESA (SALSA DE TOMATE Y CARNE PICADA DE CERDO) Pan blanco Fruta-ECO 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					
SEMANA 1	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
	CREMA DE VERDURAS-ECO (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO) TILAPIA AL HORNO CON PATATAS HORNEADAS Y ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ) Pan blanco Fruta HC:87 Prot: 23 Lípidos: 22 Energía: 704 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo y ensalada	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	CREMA DE CALABACIN Y PUERRO- ECO SALMÓN AL HORNO CON ARROZ SALTEADO Y ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco Fruta HC:80 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con crema de verduras	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y HUEVO COCIDO EXTREMEÑO (JUDIAS VERDES, PATATA, MORCILLA Y CERDO) Pan integral Fruta HC:81 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 675 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con verduras	ARROZ A LA CUBANA BURGUER (PAN BURGUER, HAMBURGUESA, SALSA DE TOMATE, PATATAS) POSTRE ESPECIAL HC:94 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 707 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Revuelto de verduras
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, 1 LÁCTEO Y 4 FRUTAS					

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 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)

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

ACLARACIONES SOBRE EL MENÚ
CURSO 2016- 2017
TEMPORADAOTOÑO-INVIERNO
MES:DICIEMBRE



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, Naranja, Mandarina, Nectarina, Plátano
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.OTOÑO-INVIERNO
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	HERVIDO

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	
TOTAL	50	9,5	4,8	1,4	110	P.E.E.

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	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	200,5	3,4	6,35	24,2	164,8	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	
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	19	81	656
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 5	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz blanco-crudo	50	3,4	0,2	38,2	170		
Tomate	40	0,3	0	1,6	8,16		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
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	191	4	8,2	41,2	255,16	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		PALOMETA EN SALSA VERDE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
PALOMETA	70	14	2,2	0	87,5		
Vino blanco	10	0	0	0,2	7		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Perejil	3	0	0	0	0		
sal yodada	2	0	0	0	0		
Harina de Maiz	10	0,9	0,18	3,5	35		
TOTAL	100	14,9	7,38	3,7	174,5	HERVIDO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	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	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	103,5	1,7	3,3	9,3	72,6	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		
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	23,83	19,54	81,1	699,26
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 5

VIERNES

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	
Maíz dulce en conserva	40	1,2	0,3	7,5	48	
Huevo	10	1,3	1,1	0	14,6	
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	181	3,9	11,7	11,3	176,6	CRUDO

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

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	
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	20	22	87	707
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 6	LUNES

FICHA 1º PLATO		ARROZ CON 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	

FICHA 2º PLATO		MERLUZA AL HORNO AL AJILLO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Merluza, tronco	70	8,5	1	0	43		
Cebolla	40	0,7	0,2	4	9,9		
Pimiento	30	0,4	0,2	1,4	8,4		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Ajos	4	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0	90		
Perejil	3	0,1	0	0,2	1		
sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	161	9,9	11,4	6,3	156,4	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS Y CHERRYS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	20	0,3	0,1	0,4	4		
Tomate cherrys	30	0,3	0	1,1	5,3		
Zanahorias	10	0,1	0	0,7	3,4		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	63,5	0,7	3,1	2,2	39,7	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		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	200	2,2	0,4	18	85	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	20,8	21	91,5	702,1
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 6	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	70	1	0,1	9,5	42		
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	163	10	7,6	30,3	228,4	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		PATATAS AL VAPOR Y SALSAS DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Patata	110	2,4	0,2	19	86,4		
Tomate triturado	75	1,6	0,4	4,8	15		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	191	4	5,6	23,8	146,4	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	23,73	19,86	81,3	652,8
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.OTOÑO-INVIERNO
Semana 6	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE CALABACÍN- ECO				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabacin						
patata						
puerro						
sal yodada						
aceite de oliva virgen extra						
PEE	300	3,2	6,8	23,2		152

TOTAL	300	3,2	6,8	23,2		152 HERVIDO
--------------	------------	------------	------------	-------------	--	--------------------

FICHA 2º PLATO		CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pollo, crudo	70	8,9	2,2	0	56	
Harina de Maiz	15	1,35	0,27	5,25	52,5	
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	103	10,65	9,47	6,95	181,6	HORNEADO

GUARNICIÓN		PATATAS HORNEADAS				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patata	120	2,6	0,2	21	94,3	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
Aceite de oliva virgen extra	3	0	3,2	0	27,8	
TOTAL	123,5	2,6	3,4	21	122,1	HORNEADO

GUARNICIÓN		GUARNICION DE LECHUGA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	60	0,8	0,2	1	9,6	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	63,5	0,8	3,2	1	36,6	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 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	24	79	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
DUJONKA S.L

	ROT.OTOÑO-INVIERNO
Semana 6	JUEVES

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	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	213	10	8	43		278

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 MAIZ				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2		8
Tomate cherrys	30	0,3	0	1,1		5,3
Maíz dulce en conserva	10	0,3	0,1	1,7		9,4
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0		27
Sal yodada	0,5	0	0	0		0
TOTAL	83,5	1,1	3,2	4		49,7

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

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

VALORACION NUTRICIONAL MENÚ		19	23	84	699
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	VIERNES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA COMPLETA 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	30	3,3	2,7	1,8	44,6		
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	181	5,3	13,2	9,2	177,8	CRUDO	

FICHA 1º PLATO		MACARRONES BOLONESA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta MACARRONES	60	7,2	0,8	42,6	208,1		
Carne picada de cerdo	15	2,7	1,3	0	22,8		
Tomate triturado	80	0,8	0	2,8	15,8		
Cebolla	20	0,2	0	1,4	6,6		
Pimiento	15	0,2	0,1	0,7	4,2		
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	5	0	5	0	45		
TOTAL	200	11,1	7,2	47,6	304,6	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-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 DEL MENU	19,63	21,06	83,7	679,4
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		TILAPIA AL HORNO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tilapia	70	11,6	0,4	0	50,4	
Cebolla	30	0,4	0	2,1	9,9	
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1	
Harina de maíz	5	0,3	0	2,4	10,5	
Perejil	1	0	0	0,2	0,5	
Ajo	6	0,2	0	1,4	7,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	121	12,5	5,4	6,2		126

GUARNICIÓN		PATATAS HORNEADAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	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 NURCIONAL	103,5	2,2	3,4	16,9		106,3

GUARNICION		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	20	0,3	0	0,6	4	
Zanahoria rallada	50	0,5	0	3,6	13,4	
Maiz 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

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

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ	23	22	87	704
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 Proteinas	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

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

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA				
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
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

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

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

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.OTOÑO-INVIERNO
Semana 1	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO- ECO				
Ingredientes	Cantidad	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabacin						
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		SALMÓN AL HORNO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Salmón	70	6,4	4,48	9,8	105	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	74	6,4	7,48	9,8		132 HORNEADO

GUARNICIÓN		ARROZ BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	25	1,7	0,2	19,1	84,8	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
ajo	2	0,2	0	0,6	2	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	30,5	1,9	3,2	19,7		113,8 SALTEADO

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y COL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	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 Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan blanco	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	15,73	21,34	80,5	640
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	
Maíz dulce en conserva	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	
Canal de Gallina para caldo	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				
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 0 **VIERNES**

FICHA 1º PLATO		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE (A LA CUBANA)				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	50	3,4	0,2	38,2	170	
Tomate	50	0,4	0	2,1	10,2	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
Ajo	2	0,2	0	0,6	2	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Agua	80	0	0	0	0	
TOTAL	200	4,1	7,2	41,7	248,2	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	HERVIDO

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 NURCIONAL	113,5	2,4	3,4	20	113,8	FRITO

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

FICHA POSTRE		POSTRE ESPECIAL				
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	22	20	94	707
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