

SEMANA 5		SEMANA 6		SEMANA 1		SEMANA 2	
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5
FESTIVO		CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS	ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ.	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienta) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL	ARROZ ORIENTAL ( zanahoria, guisantes y maiz) SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO ALINADO	VIERNES	
		PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY	TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 3FRUTAS		TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 5 FRUTAS		TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1,5 CARNE, 1 YOGUR Y 4 FRUTAS
Pan integral		Pan integral		Pan blanco		Pan integral	
HC:86		HC:79		HC:83		HC:81	
Prot: 21		Prot: 23		Prot: 24		Prot: 26	
Lípidos: 19		Lípidos: 23		Lípidos: 20		Lípidos: 21	
Energía: 687		Energía: 691		Energía: 684		Energía: 682	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Tortilla de calabacin		Pavo con crema de verduras		Sopa con fideos		Tortilla francesa con ensalada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12
CREMA VICHYSOISSE-ECO SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO CON PATATAS PANADERAS		ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ.	ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienta) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL	CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA CON TOMATE ALIÑADO	VIERNES	
Pan Blanco		Pan integral		Pan Blanco		Pan integral	
Fruta		Fruta		Fruta 4ª gama		Fruta 4ª gama	
HC:81		HC:79		HC:83		HC:81	
Prot: 18		Prot: 23		Prot: 24		Prot: 26	
Lípidos: 24		Lípidos: 23		Lípidos: 20		Lípidos: 21	
Energía:660		Energía: 691		Energía: 684		Energía: 682	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Pescado con ensalada		Pavo con crema de verduras		Sopa con fideos		Tortilla francesa con ensalada	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19
CREMA DE ZANAHORIA - ECO EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO)		ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y QUESO COCIDO EXTREMEÑO CON JUDIAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA	ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y QUESO COCIDO EXTREMEÑO CON JUDIAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimienta) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ	ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL	VIERNES	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan blanco	
Yogur		Fruta		Fruta 4ª gama		Fruta- eco	
HC:82		HC:81		HC:93		HC:80	
Prot: 21		Prot: 25		Prot: 17		Prot: 25	
Lípidos: 20		Lípidos: 23		Lípidos: 20		Lípidos: 19	
Energía: 654		Energía: 665		Energía: 685		Energía:670	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Huevo y verduras		Canelones de queso		Pollo con verduras		Pescado y ensalada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26
ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO		CREMA DE CALABACIN- ECO PALOMETA AL HORNO AL AJILLO CON ARROZ	CREMA DE CALABACIN- ECO PALOMETA AL HORNO AL AJILLO CON ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ	MACARRONES CON TOMATE Y CALABACIN HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	VIERNES	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral	
Fruta		Fruta		Fruta 4ª gama		Fruta- eco	
HC:89		HC:89		HC:78		HC:79	
Prot: 23		Prot: 24		Prot: 21		Prot: 22	
Lípidos: 20		Lípidos: 20		Lípidos: 21		Lípidos: 20	
Energía: 701		Energía: 650		Energía: 708		Energía: 696	
VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA		VERD. FRESCA	
VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA		VERD. COCINADA	
RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:		RECOMENDACIONES DE CENA:	
Figuritas de pescado y ensalada		Chuletas con ensalada		Pizza de verduras		Crepes de jamón york y queso	

Para más información....

Los DULCES y SNACK son productos que deben tomarse con moderación ya que contienen elevado porcentaje de grasas saturadas, grasas trans y azúcares sencillos. Uno a un alto aporte calórico. Se recomienda su consumo pocas veces al mes.

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, APTO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (SEGÚN DIRECTIVA 2007/68/CE)

Menú planificado por Beatriz Ruiz León, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.  
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.launicasaluddable.com/COMEGES](http://www.launicasaluddable.com/COMEGES)

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



<b>ACLARACIONES SOBRE EL MENÚ</b>
<b>CURSO 2015- 2016</b>
<b>TEMPORADA</b>
<b>MES: MAYO</b>



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

	<b>ROT.PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 5</b>	<b>MARTES</b>

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

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

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>SOFRITO DE TOMATE Y PATATAS</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
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
<b>TOTAL</b>	<b>200,5</b>	<b>3,4</b>	<b>6,35</b>		<b>24,2</b>	<b>164,8</b>

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

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>ZUMO DE NARANAJA 100%</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Zumo de Naranja 100%	200	2,2	0,4		18	85
<b>TOTAL</b>		<b>2,2</b>	<b>0,4</b>		<b>18</b>	<b>85</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ</b>	21	19	86	687
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT.PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 5</b>	<b>MIERCOLES</b>

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

CRUDO

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO</b>				
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
Chorizo	2	0,1	0	0,6		3
Laurel	0,5	0	0	0		0
Sal yodada	0,5	0	0	0		0
<b>TOTAL</b>	<b>238</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>46</b>		<b>319</b>

HERVIDO

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

HORNEADO

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA 4ªGAMA</b>				
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
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>		<b>54</b>

CRUDO

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	17	20	86	662
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

**ROT.PRIMAVERA-VERANO**

**Semana 5** **JUEVES**

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ARROZ ORIENTAL</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
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		
Maiz 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		
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>5,8</b>	<b>8,54</b>	<b>52,75</b>	<b>305,3</b>	<b>HERVIDO</b>	

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

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE PEPINO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Pepino	60	0,6	0	1,8	9		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>1,8</b>	<b>36</b>	<b>CRUDO</b>	

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

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA 4ªGAMA</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
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		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	23,63	22,6	81,45	686,8
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT.PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 5</b>	<b>VIERNES</b>

<b>NOMBRE DEL PLATO</b>		<b>PUCHERO DE GARBANZOS</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
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	
<b>Aceite oliva virgen extra</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>258</b>	<b>12,4</b>	<b>9,6</b>	<b>48,7</b>	<b>333,2</b>	<b>COCCION</b>

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

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
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	
<b>TOTAL</b>	<b>85,5</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>2,6</b>	<b>60</b>	<b>CRUDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

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

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	24	23	79	694
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>LUNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CREMA VICHYSOISSE- ECO</b>				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas						
Puerros						
Cebolla						
Aceite oliva virgen extra						
Sal yodada						
<b>P.E.E</b>	<b>300</b>	<b>3,2</b>	<b>6,78</b>	<b>28</b>	<b>186</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>SALCHICHA DE POLLO AL AJILLO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Salchicha de pollo frankfurt (P)	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	1	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>8,8</b>	<b>10,9</b>	<b>4</b>	<b>131,8</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>PATATAS PANADERAS</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	120	2,4	0,2	18,3	85	
Perejil	2	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>127,5</b>	<b>2,4</b>	<b>5,2</b>	<b>18,3</b>	<b>130</b>	<b>CRUDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	17,73	23,59	80,85	659,6
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>MARTES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	50	3,3	0,4	38,4	170	
Tomate	40	0,4	0	1,5	7,6	
Calabacín	20	0,4	0	0,8	4	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
Pimiento	5	0	0	1	2	
Ajo	4	0,4	0,1	1,3	4	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Agua	80	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>220</b>	<b>4,6</b>	<b>10,5</b>	<b>43,8</b>	<b>280,6</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>PALOMETA AL HORNO EN SALSA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
PALOMETA	70	14	2,2	0	87,5	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1	
Ajo	4	0,1	0	1,7	4	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>14,1</b>	<b>7,2</b>	<b>1,8</b>	<b>138,6</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria rallada	60	0,6	0	4,2	20,4	
Maiz dulce en conserva	10	0,3	0,1	1,7	9,4	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	2	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>77</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>74,8</b>	<b>CRUDO</b>

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

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	22,83	23,46	78,4	691
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA



**ROT. PRIMAVERA-VERANO**

**Semana 6**

**MIERCOLES**

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Alubia, cruda	60	12,7	0,8	25,2	161	
patatas	70	0,9	0,1	13,7	42,6	
Zanahoria	10	0,1	0	0,8	3,4	
Cebolla	15	0,2	0	1,6	6,6	
Pimiento	15	0,2	0,1	0,7	8,4	
Tomate	20	0,2	0	0,8	3,6	
Aceite oliva virgen extra	4	0	4	0	45	
Pimentón molido	3	0	0	0	0	
Ajo	2	0,1	0	0,6	3	
Laurel	0,5	0	0	0	0	
Agua	60	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>261</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	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						
<b>P.E.E</b>	<b>117</b>	<b>5,38</b>	<b>11,35</b>	<b>11</b>	<b>173,51</b>	FRITO

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	3	0	3	0	27	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>63,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>2</b>	<b>39,8</b>	CRUDO

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

FICHA POSTRE		FRUTA 4ªGAMA				
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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	CRUDO

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	24	20	83	684
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA  
DUJONKA S.L

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>JUEVES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta coditos	60	6,9	0,7	39,1	190,85	
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 maíz	5	0,3	0	2,1	10,1	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal	1	0	0	0	0	
Nuez moscada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>162</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>279</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Panga	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	7	0,4	0	3,3	10,1	
Perejil	1	0	0	0	0	
Aceite de oliva	10	0	10	0	90	
Sal	1	0	0	0	0	
Ajo	3	0,2	0	0,7	3,6	
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>12,6</b>	<b>10,4</b>	<b>6,2</b>	<b>166,1</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>TOMATE ALIÑADO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tomate	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	
<b>TOTAL</b>	<b>63,5</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>2,1</b>	<b>37,5</b>	<b>CRUDO</b>

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

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA 4ªGAMA</b>				
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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL MENÚ</b>	26	20	81	680
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA  
DUJONKA S.L

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>VIERNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ENSALADA LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tomate	100	0,9	0,1	3,5	19	
Zanahoria	50	0,4	0,1	3,5	19	
Maiz dulce en conserva	30	0,9	0,3	5,1	28,2	
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	
<b>TOTAL</b>	<b>201</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>12,1</b>	<b>170,8</b>	<b>CRUDO</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>POTAJE DE LENTEJAS</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lentejas Castellana, cruda	60	14,5	0,8	29,2	182,4	
patatas	60	1,3	0,1	9,3	43	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Aceite de oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Cebolla	20	0,3	0	1,8	5,4	
Pimiento dado	30	0,4	0,2	1,4	8,4	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
ajo	2	0,1	0	0,6	2,3	
Comino	1	0	0	0	0	
Pimentón molido	1	0	0	0	0	
Hoja de laurel	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>203</b>	<b>16,8</b>	<b>8,1</b>	<b>44,1</b>	<b>312,5</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA-ECO</b>				
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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	<b>22,63</b>	<b>20,36</b>	<b>83,1</b>	<b>680,3</b>
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>LUNES</b>

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

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>EMBLANCO DE PESCADO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Merluza, tronco	70	8,5	1	0	43	
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	10	0	10	0	90	
Ajos	4	0,2	0	0,6	2	
Patata	120	2,6	0,2	21	94,3	
Pimienta	1	0	0	0	0	
Laurel	2	0	0	0	0	
Perejil	1	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>284</b>	<b>12</b>	<b>11,35</b>	<b>25,4</b>	<b>247,9</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>YOGUR</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Yogur semidesnatado	125	3	1,3	13,8	79	FERMENTADO
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>3</b>	<b>1,3</b>	<b>13,8</b>	<b>79</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ</b>	20,6	19,75	81,9	653,9
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>MARTES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y QUESO</b>					
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	5	0	5	0	45		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>5,3</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>132,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>COCIDO EXTREMEÑO</b>					
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	50	1	0,1	9,6	42		
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	1	0,2	0	0,8	4		
Laurel	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>16</b>	<b>13,6</b>	<b>40,7</b>	<b>320,8</b>	<b>HERVIDO</b>	

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

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>					
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		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	<b>24,63</b>	<b>22,51</b>	<b>80,45</b>	<b>665,4</b>
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>MIÉRCOLES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	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	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Agua	80	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>201</b>	<b>4,1</b>	<b>8,2</b>	<b>41,7</b>	<b>257,2</b>	HERVIDO	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>HUEVO COCIDO</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Huevo COCIDO	50	6,5	6	0,3	81		
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>6,5</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>	<b>81</b>	COCIDO	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>VERDURAS ASADAS</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Calabacín	20	0,2	0,1	1,9	3,4		
Berenjena	20	0,1	0	0,8	4		
Patata	100	2,2	0,2	15,4	71		
Cebolla	15	0,2	0	1	4,2		
Pimiento verde	10	0,1	0,1	0,5	2,8		
Pimiento rojo	15	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		
<b>TOTAL</b>	<b>187,5</b>	<b>3</b>	<b>5,5</b>	<b>20,7</b>	<b>135,2</b>	HORNEADAS	

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA 4ª GAMA</b>					
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		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	CRUDO	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	16,93	20,41	93,25	685,2
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>JUEVES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ESPIRALES A LA AURORA</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta espiral	60	7,5	0,8	42,5	208,2		
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Leche	20	0,6	0,3	0,9	9,2		
Harina de maíz	5	0,3	0	2,1	10,1		
Ajo	3	0,2	0	0,7	3,6		
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	5	0	5	0	45		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>9,1</b>	<b>6,1</b>	<b>48,4</b>	<b>286,7</b>	<b>HERVIDO</b>	

<b>NOMBRE DEL PLATO</b>		<b>CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA</b>					
Ingredientes	Cantidad (gr)	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidratos (gr)	Energía (Kcal)	Técnica Culinaria	
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	6	0	6	0	54		
Ajo	6	0,4	0	1,6	8		
Perejil	2	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>105</b>	<b>10,2</b>	<b>8,2</b>	<b>8,7</b>	<b>141,7</b>	<b>HORNEADO</b>	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE LECHUGA Y COL</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceberg	50	0,75	0,25	0,9	8		
Col lobarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>95,5</b>	<b>1,35</b>	<b>5,45</b>	<b>2,5</b>	<b>62,6</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>PAN</b>		<b>PAN INTEGRAL</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA 4ª GAMA</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	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		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	23,98	20,46	90,15	702,8
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>VIERNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>POTAJE DE ALUBIAS</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Alubia, cruda	50	10,25	0,6	21	134,2	
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	5	0	5	0	45	
Pimentón molido	1	0	0	0,1	0,8	
Ajo	4	0,1	0	0,6	3	
Laurel	1	0	0	0	0	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>227</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>43</b>	<b>279</b>	<b>HERVIDO</b>

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

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ZANAHORIA RALLADA</b>				
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	
<b>TOTAL</b>	<b>95,5</b>	<b>0,45</b>	<b>5</b>	<b>6,3</b>	<b>75,6</b>	<b>CRUDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

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

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	24,9	19,3	79,9	669,5
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA



	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 2</b>	<b>LUNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6		
Tomate	100	0,9	0,1	3,5	19		
Zanahoria	50	0,4	0,1	3,5	19		
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	CRUDO	
<b>TOTAL</b>	<b>248</b>	<b>3,1</b>	<b>8,7</b>	<b>11,6</b>	<b>144,4</b>		

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>POTAJE DE LENTEJAS</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lentejas Castellana, cruda	60	14,5	0,8	29,2	182,4		
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8		
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90		
Cebolla	10	0,1	0	0,7	3,3		
Pimiento dado	5	0	0	0,5	2		
Patata	90	1,9	0,15	14,25	57		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
ajo	2	0,1	0	0,6	3		
Comino	1	0	0	0	0		
Pimentón molido	1	0	0	0	0		
Hoja de laurel	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>201</b>	<b>16,8</b>	<b>10,95</b>	<b>47,05</b>	<b>345,7</b>	<b>HERVIDO</b>	

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

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>					
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		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>		23,23	20,36	89,2	701,9
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>		14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>		10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 2</b>	<b>MARTES</b>

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

<b>TOTAL</b>	<b>300</b>	<b>3,2</b>	<b>6,8</b>	<b>23,2</b>		<b>152</b> HERVIDO
--------------	------------	------------	------------	-------------	--	--------------------

FICHA 2º PLATO		PALOMETA AL HORNO AL AJILLO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
PALOMETTA	70	14	2,2	0	87,5	
Cebolla	20	0,3	0,1	2	4,8	
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1	
Guisantes	20	1,1	0,1	1,9	12,2	
Ajos	6	0,3	0,1	1	4	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Perejil	3	0,1	0	0,2	1	
sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>130</b>	<b>15,8</b>	<b>9,5</b>	<b>5,2</b>	<b>174,6</b>	<b>HORNEADO</b>

GUARNICION		ARROZ 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	
<b>TOTAL</b>	<b>28,5</b>	<b>1,7</b>	<b>3,2</b>	<b>19,1</b>	<b>111,8</b>	<b>SALTEADO</b>

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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	24,03	20,21	78,05	650,2
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA  
DUJONKA S.L

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 2</b>	<b>MIÉRCOLES</b>

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
Calabaza	20	0,1	0	1	6	
Patata	120	2,5	0,2	18,3	85,2	
ajo	3	0,3	0	0,9	3	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Agua	60	0	0	0	0	
Garbanzos, crudo	40	7,2	2	24,4	144	
Laurel	5	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Tomate, triturado	20	0,2	0,1	0,8	5	
Pimentón dulce	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	4	0	4	0	36	
<b>TOTAL</b>	<b>294</b>	<b>10,5</b>	<b>6,3</b>	<b>47,2</b>	<b>287,2</b>	<b>HERVIDO</b>

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

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ				
Ingredientes	ZANAHORIA	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
Maíz dulce en conserva	10	0,3	0,1	1,8	9,6	
Lechuga iceber	50	0,75	0,25	0,9	8	
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	
<b>TOTAL</b>	<b>92,5</b>	<b>1,35</b>	<b>2,45</b>	<b>2,5</b>	<b>35,6</b>	<b>CRUDO</b>

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA 4ª GAMA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>

VALORACION NUTRICIONAL MENÚ				
		20,56	20,81	91,25
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>		<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>		<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>
				<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 2</b>	<b>JUEVES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>MACARRONES CON TOMATE Y CALABACIN</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta macarrón	60	7,5	0,8	42,5	208,2	
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	
<b>TOTAL</b>	<b>127</b>	<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>44,6</b>	<b>284,1</b>	<b>CRUDO</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>HAMBURGUESA DE TERNERA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>Hamburguesa de ternera(PEE)</b>	<b>60</b>	<b>10,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>46,6</b>	
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	8	0	8	0	72	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>10,4</b>	<b>8,6</b>	<b>3,3</b>	<b>131,7</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>GUARNICION</b>		<b>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria rallada	40	8,2	0,5	16,8	107	
Tomate cherry	20	0,2	0	0,7	3,8	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>23,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>	<b>0,7</b>	<b>30,8</b>	<b>CRUDO</b>

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

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA 4ª GAMA</b>				
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	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	<b>22,03</b>	<b>20,11</b>	<b>79,15</b>	<b>658,4</b>
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 2</b>	<b>VIERNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CREMA HORTELANA ECO</b>				
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
	90	1,6	3,4		14	92
<b>PEE</b>	<b>270</b>	<b>4,8</b>	<b>10,2</b>	<b>42</b>	<b>276</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>TILAPIA AL HORNO AL AJILLO</b>				
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		2,3	10,1
Vino blanco	3	0	0		0,1	2,1
Ajo	6	0,3	0,1		1,5	7,2
Perejil	1	0	0		0,1	2
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5		0	45
Sal yodada	1	0	0		0	0
<b>TOTAL</b>	<b>116</b>	<b>12,3</b>	<b>5,5</b>	<b>4</b>	<b>116,8</b>	<b>HORNO</b>

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>PATATAS A LO POBRE</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	90	1,9	0,15		14,25	57
Pimiento dado	10	0,2	0		0,4	2
Cebolla	10	0,2	0		1	4
Aceite oliva virgen extra	3	0	3		0	27
Sal yodada	1	0	0		0	0
ajos	1	0,1	0		0,3	1
<b>TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>2,4</b>	<b>3,15</b>	<b>15,95</b>	<b>91</b>	<b>GUISADAS</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA-ECO</b>				
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
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	22,83	19,56	92,5	695,6
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA