

LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
FESTIVO		CASCOTE SEVILLANO (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE, CALABAZA) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA de lechuga y col Pan Integral HC:82 Lípidos: 26 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pavo con crema de verduras</i>		CREMA VICHYSOISSE-ECO HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS (COCIDAS) Pan Blanco HC:75 Lípidos: 21 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pescado con ensalada</i>		CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPINONES SALMON AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA(lechuga, zanahoria y tomate cherry) Pan integral HC:81 Lípidos: 24 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Chuletas de cerdo con patatas</i>		ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate cherry-ECO, queso, zanahoria-ECO y col) POTAJE DE LENTEJAS Pan Blanco HC:80 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla francesa con ensalada</i>	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 2 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 5 FRUTAS									
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO ENSALADA DE ZANAHORIA-ECO Y PEPINO Pan blanco HC:87 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Hamburguesa de pescado</i>		ENSALADA COMPLETA CON QUESO (lechuga, zanahoria-ECO, tomate cherry-ECO, maíz y queso) COCIDO EXTREMENO CON JUDIAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA Pan integral HC:81 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Huevo y verdura</i>		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS (PATATA, CALABACIN, BERENJENA) Pan blanco HC:93 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Canelones con queso</i>		CREMA DE ZANAHORIA - ECO EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO) Pan integral HC:86 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Carne y arroz</i>		POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA RALLADA-ECO Pan blanco HC:83 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pollo con verduras</i>	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1,5 CARNE, 5 FRUTAS									
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate cherry-ECO, queso, zanahoria-ECO y col) POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO Pan blanco HC:82 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Figuritas de pescado y patata</i>		CREMA DE CALABACIN- ECO HALIBUT AL HORNO CON ARROZ Y SOFRITO DE TOMATE Pan integral HC:87 Lípidos: 25 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Chuletas con ensalada</i>		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO Pan Blanco HC:81 Lípidos: 22 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pescado con verduras</i>		MACARRONES CON TOMATE TRIT. Y CALABACIN HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL Y ZANAHORIA-ECO Pan integral HC:81 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Revuelto de verduras</i>		CREMA HORTELANA -ECO(Calabacin, calabaza y zanahoria) HUEVO COCIDO CON PATATAS GUIADAS A LO POBRE Pan blanco HC:89 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pizza de espinacas y york</i>	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 5 FRUTAS									
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA CON QUESO (lechuga, zanahoria, tomate cherry-ECO, maíz y queso) GUISO MARINERO (PATATA, almejas, gambas y choccos) Pan blanco HC:78 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Salchichas con ensalada</i>		POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan integral HC:88 Lípidos: 22 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pescado con verduras</i>		CREMA VICHYSOISSE (puerro)- ECO SALMON AL HORNO CON ARROZ BLANCO COCIDO Y ZANAHORIA RALLADA-ECO Pan blanco HC:84 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla de calabacines</i>		CODITOS BECHAMEL CON CHAMPINONES ALBONDIGAS DE CERDO HORNEADAS EN SALSA DE LA ABUELA (SOFRITO DE PATATA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA Pan integral HC:90 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Croquetas de bacalao con tomate</i>		PUCHERO DE GARBANZOS HUEVO COCIDO EN SALSA DE TOMATE TRIT. Y CALABACIN Pan blanco HC:71 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Carne con patatas</i>	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 YOGUR 4 FRUTAS									
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO ENSALADA DE ZANAHORIA-ECO Y PEPINO Pan blanco HC:87 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Hamburguesa de pescado</i>		ENSALADA COMPLETA CON QUESO (lechuga, zanahoria-ECO, tomate cherry-ECO, maíz y queso) COCIDO CON JUDIAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA Pan integral HC:81 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Huevo y verdura</i>		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS (PATATA, CALABACIN, BERENJENA) Pan blanco HC:93 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Canelones con queso</i>		CREMA DE ZANAHORIA - ECO EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO) Pan integral HC:82 Lípidos: 21 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Carne y arroz</i>		POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA RALLADA-ECO Pan blanco HC:82 Lípidos: 21 VERD. FRESCA VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pollo con verduras</i>	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1,5 CARNE, 5 FRUTAS									

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 YODADA 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 (SEGÚN REGLAMENTO UE 1169/2011)

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

