

<p>LUNES 31</p> <p>ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, QUESO, ZANAHORIA Y COL) POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO</p> <p>Pan blanco Fruta HC:82 Prot: 25 Lípidos: 20 Energía: 665</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Figuritas de pescado y patata</p>	<p>MARTES 1</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 2</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ</p> <p>Pan blanco Fruta HC:83 Prot: 19 Lípidos: 25 Energía: 701</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con verduras</p>	<p>JUEVES 3</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>Pan integral Fruta HC:19 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 658</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Revuelto de verduras</p>	<p>VIERNES 4</p> <p>CREMA DE CALABACÍN- ECO PALOMETA AL HORNO AL AJILLO CON ARROZ</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:78 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 650</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Piza de espinacas y york</p>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 5 FRUTAS				
<p>LUNES 7</p> <p>CREMA DE VERDURAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE Y ARROZ SALTEADO</p> <p>Pan blanco Fruta HC:19 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 681</p> <p>VERD. FRESCA VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado y verduras</p>	<p>MARTES 8</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS (PIMIENTO Y CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>Pan integral Fruta HC:81 Prot: 26 Lípidos: 20 Energía: 680</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo y ensalada</p>	<p>MIÉRCOLES 9</p> <p>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL</p> <p>Pan blanco Fruta HC:80 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 690</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con crema de verduras</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO COCIDO EXTREMEÑO (judías verdes, patata, morcilla, cerdo)</p> <p>Pan integral Fruta HC:81 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 675</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Revuelto campero</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO- ECO TILAPIA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS Y ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:81 Prot: 23 Lípidos: 25 Energía: 699</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con verduras</p>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 5 FRUTAS				
<p>LUNES 14</p> <p>CODITOS A LA AURORA (SALSA DE TOMATE Y BECHAMEL) HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS (CALABACÍN, BERENJENA, PIMIENTO)</p> <p>Pan blanco Zumo ECO HC:91 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 696</p> <p>VERD. FRESCA VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Cerdo con ensalada</p>	<p>MARTES 15</p> <p>SOPA DE ARROZ PANGA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL</p> <p>Pan integral Fruta HC:84 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 690</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Salchichas con verdura</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>POTAJE DE LENTEJA (PIMIENTO Y CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y MAIZ</p> <p>Pan blanco Fruta HC:84 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 721</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con pollo</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA - ECO HAMBURGUESA DE TERNERA CON CON PATATAS A LO POBRE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>Pan integral Fruta HC:82 Prot: 19 Lípidos: 24 Energía: 689</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y QUESO PUCHERO DE GARBANZOS</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:88 Prot: 23 Lípidos: 21 Energía: 704</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado azul con patatas</p>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 1 ZUMO Y 4 FRUTAS				
<p>LUNES 21</p> <p>MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>Pan blanco Fruta HC:82 Prot: 24 Lípidos: 19 Energía: 670</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo con champiñones</p>	<p>MARTES 22</p> <p>ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, MAIZ ZANAHORIA Y HUEVO CASCOTE SEVILLANO</p> <p>Pan integral Fruta HC:85 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía: 649</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado azul con patatas</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>CREMA DE CALABAZA- ECO CAELLA EN SALSAS CON ARROZ (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)</p> <p>Pan blanco Fruta HC:92 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 709</p> <p>VERD. FRESCA VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera con verduras</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>Pan integral Fruta HC:82 Prot: 28 Lípidos: 20 Energía: 689</p> <p>VERD. FRESCA VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa con fideos y jamón</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>PAELLA DE VERDURAS (GUISANTE, ZANAHORIA, PIMIENTO, JUDIA VERDE) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:85 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 677</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines</p>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS				
<p>LUNES 28</p> <p>SOPA DE ARROZ PALOMETA AL HORNO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE CHERRY</p> <p>Pan blanco Yogur HC:82 Prot: 26 Lípidos: 19 Energía: 709</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Hamburguesa mixta con patatas</p>	<p>MARTES 29</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY</p> <p>Pan integral Fruta HC:86 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 688</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pavo con crema de verduras</p>	<p>MIÉRCOLES 30</p> <p>CREMA VICHYSOISE (PUERRO)-ECO SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS Y ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>Pan blanco Fruta HC:78 Prot: 18 Lípidos: 23 Energía: 640</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Sopa de fideos con verduras</p>	<p>JUEVES 1</p> <p>ESPIRALES CON BECHAMEL Y CHAMPINONES HUEVO COCIDO CON JUDIAS VERDES Y TOMATE</p> <p>Pan integral Fruta HC:81 Prot: 21 Lípidos: 21 Energía: 667</p> <p>VERD. FRESCA VERD. COCINADA X</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado blanco con ensalada</p>	<p>VIERNES 2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, MAIZ, COL, ZANAHORIA Y QUESO POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>Pan blanco Fruta-eco HC:78 Prot: 18 Lípidos: 23 Energía: 661</p> <p>VERD. FRESCA X VERD. COCINADA</p> <p>RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña de verduras</p>
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.				

Para más información...

La MERIENDA junto con la cena complementan la comida servida en el centro. El momento de la merienda puede ser utilizado para incluir alimentos como frutas y/o lácteos, cereales y otros productos.

A continuación enumeramos ejemplos de meriendas saludables: Yogur y pan con aceite de oliva y jamón / Vaso de Leche y sandwich con embutido o fiambre magro / 2 yogures con cereales / Zumo de naranja con galleta y quesito / Vaso de leche y pan con 2 onzas de chocolate con leche... (PROGRAMA PERSEO- ESTRATEGIA NAO5)

NUESTROS MENUS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENU 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 DIRECTIVA 2007/68/CE)

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.launicasaluddable.com/COMEGES

