

DOfo

elaboraciones



Enero y Febrero 2022

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES

ISO 22000

BUREAU VERITAS
Certification



DIETA BASAL

CENTROS ESCOLARES

Enero y Febrero 2022

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES 10-ENE.-07-FEB.	
CREMA DE ESPINACAS	
ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 670 H.C.: 87 Gr: 21 Pr: 28	

MARTES 11-ENE.-08-FEB.	
SOPA DE TERNERA	
VARITAS DE MERLUZA	Fr
VERDURAS DE LA HUERTA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 630 H.C.: 76 Gr: 27 Pr: 17	

MIÉRCOLES 12-ENE.-09-FEB.	
POTAJE DE 7 VERDURAS	
ESPIRALES A LA CASERA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 770 H.C.: 97 Gr: 11 Pr: 23	

JUEVES 13-ENE.-10-FEB.	
PURÉ DE CALABAZA	
ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 839 H.C.: 92 Gr: 22 Pr: 36	

VIERNES 14-ENE.-11-FEB.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
PASTEL DE ESPINACAS	A
ENSALADA DE TOMATES	
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 770 H.C.: 73 Gr: 21 Pr: 31	

LUNES 17-ENE.-14-FEB.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
FOGONERO EN SALSA VIZCAINA	A
JARDINERA DE VERDURAS	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 728 H.C.: 65 Gr: 31 Pr: 44	

MARTES 18-ENE.-15-FEB.	
PURÉ DE HORTALIZAS	
JUDIAS PINTAS CON ARROZ	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 827 H.C.: 110 Gr: 24 Pr: 37	

MIÉRCOLES 19-ENE.-16-FEB.	
POTAJE DE BERROS	
ALBÓNDIGAS A LA CASERA	A
MACARRONES SALTEADOS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 781 H.C.: 85 Gr: 41 Pr: 39	

JUEVES 20-ENE.-17-FEB.	
POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA	
PIZZA A NUESTRO ESTILO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 803 H.C.: 84 Gr: 15 Pr: 30	

VIERNES 21-ENE.-18-FEB.	
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	
EMPANADILLAS DE BONITO	A
ENSALADA TROPICAL	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 743 H.C.: 86 Gr: 38 Pr: 14	

LUNES 24-ENE.-21-FEB.	
CREMA DE COLIFLOR	
POLLO AL AJILLO	A
PAPAS DORADAS	A
PAN	
GELATINA	
Kcal: 960 H.C.: 89 Gr: 52 Pr: 92	

MARTES 25-ENE.-22-FEB.	
POTAJE CANARIO	
ESPAGUETTIS A LA MARINARA	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 667 H.C.: 89 Gr: 23 Pr: 27	

MIÉRCOLES 26-ENE.-23-FEB.	
PURÉ DE LENTEJAS	
PAELLA MIXTA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 638 H.C.: 99 Gr: 5 Pr: 29	

JUEVES 27-ENE.-24-FEB.	
POTAJE DE ESPINACAS Y JUDIAS BLANCAS	
CROQUETAS DE ABADAJEJO	Fr
ENSALADILLA RUSA	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 988 H.C.: 86 Gr: 77 Pr: 22	

VIERNES 28-ENE.-25-FEB.	
POTAJE HORTELANO	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
JAMÓN	
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 729 H.C.: 65 Gr: 24 Pr: 26	

LUNES 31-ENE.-28-FEB.	
SOPA MARINERA	
FRICASSÉ DE PAVO	A
MENESTRA SALTEADA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 697 H.C.: 62 Gr: 34 Pr: 39	

MARTES 01-FEB.-01-MAR.	
RANCHO CANARIO	
CHURROS DE PESCADO	A
ENSALADA 4 COLORES	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 889 H.C.: 91 Gr: 40 Pr: 19	

MIÉRCOLES 02-FEB.-02-MAR.	
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	
TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS	G
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 749 H.C.: 76 Gr: 16 Pr: 66	

JUEVES 03-FEB.-03-MAR.	
CREMA DE ACELGAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 787 H.C.: 109 Gr: 21 Pr: 33	

VIERNES 04-FEB.-04-MAR.	
POTAJE DE VERDURAS	
PIZZA MARINERA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 746 H.C.: 74 Gr: 15 Pr: 25	

La información completa sobre los ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R. D. 126/2015

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO

CREACIÓN Y CONFECCIÓN DE MENÚS

Introducción

Nuestro Departamento de Calidad y Nutrición desarrolla los menús basales y las dietas específicas de cada comensal. Para ello se utilizan los siguientes criterios:

Confeccionar los menús siguiendo los patrones de la dieta Mediterránea-Atlántica específica de nuestras Islas y considerada por la O.M.S. como una de las tres más adecuadas del Mundo para la alimentación de las personas, además de seguir las indicaciones de la estrategia [NAOS](http://www.naos.aesan.msps.es/) que promueve la alimentación sana, la actividad física y la educación para la salud en el ámbito del comedor escolar. (<http://www.naos.aesan.msps.es/>)

Aconsejar sobre el menú de las Cenas y de las Comidas que no se desarrollan en el centro así como la composición óptima de las otras Tres comidas (Desayuno, Media Mañana y Merienda) que los diferentes organismos de salud pública aconsejan para conseguir una alimentación sana.

Utilizar los platos tradicionales de la cocina Canaria Casera sin utilización de aditivos de ningún tipo, solo productos naturales y con una trazabilidad probada

Acompañamos los Menús con las Fichas Técnicas (Recetas) de los platos para facilitar su elaboración In-Situ, adaptando las cantidades y los métodos de elaboración al número de

comensales del centro y a sus instalaciones.

Para los comensales que lo requieren elaboramos menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario.

Las Dietas específicas que elaboramos cumplen parámetros tanto sociales y religiosos, como nutricionales y médicos (diabéticos, hipocalóricos, bajos en sal, blanda gástrica, blanda fibra, astringente, fácil masticación, IRC, baja en colesterol,...) o de intolerancias (celíacos, alérgicos y multialérgicos, IPLV,...)

Periodicidad

Las minutas se elaboran bimestralmente, haciendo coincidir el primer o último lunes del mes con el cambio de menús.

Valoración Nutricional

Se aplican las recomendaciones de la OMS y de la AESAN para cada grupo poblacional.

Se recomienda que el almuerzo suponga el 35-40 % de la aportación nutricional del día.

DIETA BASAL

VALORACIÓN MEDIA

Enero y Febrero 2022



La valoración nutricional es se refiere al grupo de edad entre los 7 y los 14 años

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2500 Kcal

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
KILOCALORIAS	855 Kcal	35-40%	35,61%
PROTEINAS TOTALES	31 GRAMOS	15-20%	18,15%
PROTEINAS VEGETALES	13 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	18 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	29 GRAMOS	25-30%	17,27%
SATURADAS	5 GRAMOS		
MONOINSAT.	6 GRAMOS		
POLIINSAT.	4 GRAMOS		
COLESTEROL	144 MG		
HIDRATOS TOTAL	101 GRAMOS	55-60%	59,00%
AZUCARES SIMPLES	59 GRAMOS		
ALMIDONES	42 GRAMOS		
FIBRA	10 GRAMOS	5,00%	5,58%
H2O	758 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	16213 µg		
B1	736 µg		
B12	573 µg		
C	80105 µg		
Ac. FoL	7658 µg		
D	0,2 MG		
E	0,2 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1325 MG		
K	1767 MG		
CA	176 MG		
MG	138 MG		
FE	7 MG		

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															u.i x X'100				Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B2	C								
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	670	28	10	15	21	1	1	2	25	87	27	61	6	462	7433	765	435	75296	8868	0	0	1328	1569	86	105	5
CREMA DE ESPINACAS	167	5	5	0	2	0	0	0	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS	428	21	5	15	19	1	1	1	24	42	3	39	2	70	5353	461	166	16579	5677	0	0	412	412	25	35	3
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MARTES	630	17	5	11	27	1	4	2	397	76	60	15	5	716	17911	307	526	46259	3697	0	0	1238	711	99	55	3
SOPA DE TERNERA	131	8	3	5	2	0	0	0	12	21	5	14	2	387	3425	118	124	25610	2819	0	0	1078	250	33	19	1
VARITAS DE MERLUZA	306	7	0	7	18	0	0	1	385	30	30	0	0	0	5520	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0
VERDURAS DE LA HUERTA	119	2	2	0	5	1	4	0	0	6	6	1	3	123	8930	77	69	7149	428	0	0	160	189	50	13	1
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
MIÉRCOLES	770	23	13	7	11	6	2	1	24	97	75	60	8	823	4701	762	451	87729	6540	0	0	1440	1525	118	110	4
POTAJE DE 7 VERDURAS	178	5	5	0	3	0	0	0	1	29	7	22	4	524	2511	194	157	41757	2846	0	0	1182	906	53	51	2
ESPIRALES A LA CASERA	467	14	8	4	4	3	0	1	11	49	49	39	4	91	1554	439	164	32469	3244	0	0	256	346	27	37	1
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	23	0	0	
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
JUEVES	839	36	16	17	22	1	4	5	53	92	34	59	14	960	19116	738	568	104121	10367	0	0	1051	2536	145	163	8
PURÉ DE CALABAZA	178	5	4	0	2	0	0	0	1	30	8	22	5	537	5428	195	159	42147	3068	0	0	941	948	63	50	2
ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS	586	30	11	17	19	1	3	5	52	43	7	37	9	216	13651	431	296	48474	6849	0	0	109	1315	65	91	6
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0
VIERNES	770	31	13	12	46	8	20	4	373	73	43	19	21	888	23982	606	857	119959	5424	0	0	1323	2457	381	148	8
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	32	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3
PASTEL DE ESPINACAS	378	17	5	12	21	3	4	2	362	20	6	1	2	197	3867	218	387	65840	2164	0	0	322	1293	130	68	5
ENSALADA DE TOMATES	108	1	1	0	20	3	14	2	0	4	4	0	1	103	18248	77	44	29700	495	0	0	3	284	13	14	1
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																										
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS					SUSTANCIAS MINERALES											
															u.i x X100					A	B1	B12	C	Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
SEGUNDA SEMANA																															
LUNES	728	44	8	31	31	0	4	7	147	65	36	24	5	902	32108	595	411	103263	4737	2	0	1209	1694	178	144	10					
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	122	7	3	3	3	0	0	0	10	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1					
FOGONERO EN SALSA VIZCAINA	337	34	2	27	19	0	2	4	132	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7					
JARDINERA DE VERDURAS	193	3	3	0	8	0	1	2	5	16	6	11	3	120	11773	123	72	15406	1138	0	0	168	453	33	27	1					
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0					
MARTES	827	37	24	8	24	2	2	2	16	110	29	81	15	848	9746	766	576	78119	6116	0	0	1594	1383	279	86	6					
PURÉ DE HORTALIZAS	180	5	5	0	2	0	0	0	1	29	8	22	5	530	3822	204	168	50878	2960	0	0	1190	952	63	52	2					
JUDIAS PINTAS CON ARROZ	545	27	19	8	18	0	1	1	4	63	4	59	10	211	5836	489	146	27241	3031	0	0	324	424	35	34	3					
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0					
MIÉRCOLES	781	39	12	24	41	2	3	4	7	85	29	56	8	851	16883	1083	411	80892	6518	0	0	275	1873	122	140	9					
POTAJE DE BERROS	207	8	8	0	3	1	2	1	0	33	6	27	6	505	5931	258	156	43495	2219	0	0	190	948	79	71	3					
ALBÓNDIGAS A LA CASERA	315	27	1	24	31	1	1	2	4	4	3	0	1	133	6371	694	132	23624	3288	0	0	80	611	21	35	4					
MACARRONES SALTEADOS	184	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0					
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0					
JUEVES	803	30	16	13	15	10	3	1	44	84	52	32	7	427	4739	637	439	54419	5252	0	0	1581	1327	153	93	4					
POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA	233	10	10	0	2	0	0	0	1	38	6	32	7	171	3136	192	153	37447	2824	0	0	922	855	52	46	2					
PIZZA A NUESTRO ESTILO	495	19	6	13	12	10	3	1	43	27	27	0	0	49	1567	332	173	3472	1978	0	0	658	200	85	24	2					
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0					
VIERNES	743	14	6	7	38	2	12	2	386	86	62	25	6	827	27453	387	539	76397	3935	0	0	963	1392	91	92	4					
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS	181	5	4	0	2	0	0	0	1	30	8	23	5	526	5756	194	150	41597	3116	0	0	945	919	56	50	2					
EMPANADILLAS DE BONITO	306	7	0	7	18	0	0	1	385	30	30	0	0	0	5520	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
ENSALADA TROPICAL	181	1	1	0	17	2	12	1	0	7	6	2	2	93	16140	81	56	21300	369	0	0	17	200	19	19	1					
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0					
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																															
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1					

MENÚ BASAL	KLOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S					SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	B2	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe	
																											u.i x 100
TERCERA SEMANA																											
LUNES	960	92	21	69	52	10	15	11	238	89	68	22	4	576	15891	544	701	71352	25317	1	0	1699	2404	96	139	9	
CREMA DE COLIFLOR	173	5	5	0	2	0	0	0	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2	
POLLO AL AJILLO	426	70	0	68	49	10	14	11	237	0	0	0	0	102	13825	252	490	6119	21020	0	0	283	897	37	58	6	
PAPAS DORADAS	253	4	4	0	1	0	0	0	0	34	34	0	0	182	22	100	56	20000	1556	0	0	500	622	14	33	1	
GELATINA	109	13	13	0	0	0	0	0	0	28	28	0	0	108	0	0	0	15	0	1	0	0	0	0	0	0	
MARTES	667	27	12	12	23	5	4	5	34	89	32	53	8	829	12807	575	419	87699	5393	2	0	1413	1552	129	103	4	
POTAJE CANARIO	178	5	5	0	3	0	0	0	1	29	7	22	4	524	2511	194	157	41757	2846	0	0	1182	906	53	51	2	
ESPAGUETTIS A LA MARINARA	364	18	7	9	15	2	2	4	21	41	5	32	3	97	9660	251	131	32438	2098	2	0	230	373	38	29	2	
QUESO RALLADO	51	3	0	3	4	3	1	0	12	0	0	0	0	0	600	18	19	3	0	0	0	0	23	0	0	0	
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0	
MIÉRCOLES	638	29	15	11	5	3	1	1	32	99	28	71	9	443	3930	549	434	67526	8151	0	0	1495	1477	93	101	5	
PURÉ DE LENTEJAS	233	10	10	0	2	0	0	0	1	38	6	32	7	171	3136	192	153	37447	2824	0	0	922	855	52	46	2	
PAELLA MIXTA	329	17	5	11	3	3	1	0	31	42	3	39	2	65	758	245	168	16579	4877	0	0	573	349	25	32	2	
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0	
JUEVES	988	22	15	6	77	13	12	12	146	86	49	23	26	926	53646	1275	593	60608	4943	0	1	1271	1848	272	147	7	
POTAJE DE ESPINACAS Y JUDIAS BLANCAS	182	7	7	0	2	0	0	0	0	32	15	18	19	480	1779	239	163	24419	2640	0	0	917	873	57	65	3	
CROQUETAS DE ABADENO	398	8	3	5	46	12	9	6	129	20	5	0	1	87	19346	763	190	5341	572	0	0	165	204	143	23	1	
ENSALADILLA RUSA	333	5	5	0	28	0	3	6	16	15	10	6	6	151	32485	161	126	17349	1281	0	0	188	498	57	36	2	
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0	
VIERNES	729	26	9	17	24	5	5	2	374	65	30	22	6	924	3927	692	679	107657	5732	0	0	819	2507	176	138	7	
POTAJE HORTELANO	179	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	5	549	2090	209	152	46961	2363	0	0	413	991	56	53	2	
TORTILLA ESPAÑOLA	361	16	4	12	20	3	4	2	361	17	4	0	1	158	1801	182	345	47196	1857	0	0	125	1158	100	59	4	
JAMÓN	114	5	0	5	1	3	0	0	12	0	0	0	0	9	0	188	70	0	1063	0	0	280	85	4	4	0	
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0	
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																											
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1	

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S				SUSTANCIAS MINERALES									
															A	B1	B2	C	u.i x X'00					Na	K	Ca	Mg	Fe
																			Ac.Fol	D	E							
CUARTA SEMANA																												
LUNES	697	39	6	25	34	4	9	4	8	62	36	25	6	765	21492	353	291	59616	3687	0	0	1220	942	97	70	3		
SOPA MARINERA	126	7	3	4	2	0	0	0	1	21	5	14	2	389	3418	110	98	25490	2122	0	0	1084	253	33	20	1		
FRICASSÉ DE PAVO	301	28	0	21	21	3	1	2	7	8	8	0	0	27	9238	14	7	4677	47	0	0	1	39	8	2	0		
MENESTRA SALTEADA	195	3	3	0	10	1	7	1	0	13	3	11	4	142	8801	117	73	15949	1068	0	0	134	378	40	25	1		
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0		
MARTES	889	19	10	7	40	4	14	3	385	91	60	32	8	794	23886	495	519	79396	3048	0	0	46	1423	79	104	4		
RANCHO CANARIO	226	10	9	0	4	2	2	1	0	35	6	30	7	493	2189	301	131	44596	2229	0	0	28	950	44	63	3		
CHURROS DE PESCADO	406	7	0	7	18	0	0	1	385	30	30	0	0	0	5520	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ENSALADA 4 COLORES	181	1	1	0	17	2	12	1	0	7	6	2	2	93	16140	81	56	21300	369	0	0	17	200	19	19	1		
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0		
MIÉRCOLES	749	66	10	49	16	5	4	3	137	76	29	46	10	916	11273	593	878	88207	12454	0	0	904	2230	272	134	10		
PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO	179	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	5	549	2090	209	152	46961	2363	0	0	413	991	56	53	2		
TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS	468	56	5	49	11	3	3	3	125	30	5	24	5	259	9096	311	464	41245	9966	0	0	411	1232	35	80	8		
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	11	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0		
JUEVES	787	33	24	8	21	0	1	2	5	109	28	81	14	603	7916	793	414	85958	6222	0	0	1240	1581	96	104	6		
CREMA DE ACELGAS	167	5	5	0	2	0	0	0	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2		
LENTEJAS COMPUESTAS	361	24	16	8	13	0	0	0	0	34	4	30	9	205	1290	470	134	26967	2469	0	0	319	382	28	23	3		
ARROZ BLANCO	184	3	3	0	6	0	1	1	3	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0		
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0		
VIERNES	746	25	11	13	15	10	3	1	44	74	53	22	5	450	5420	647	452	67617	5361	0	0	1849	1414	163	98	4		
POTAJE DE VERDURAS	176	5	5	0	2	0	0	0	1	28	7	22	5	194	3817	202	166	50645	2933	0	0	1190	942	62	51	2		
PIZZA MARINERA	495	19	6	13	12	10	3	1	43	27	27	0	0	49	1567	332	173	3472	1978	0	0	658	200	85	24	2		
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
FRUTA NATURAL	75	1	0	0	0	0	0	0	0	19	19	0	0	207	36	113	113	13500	450	0	0	1	272	16	23	0		
LA FRUTA VARÍA EN FUNCIÓN DEL MERCADO. LOS VIERNES SE SIRVE PAN INTEGRAL																												
PAN PULGA NORMAL	84	3	0	0	0	0	0	0	0	16	16	0	0	11	0	78	44	0	570	0	0	127	75	20	24	1		

FICHAS DE INGREDIENTES

En cumplimiento del REGLAMENTO (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, y Real Decreto 126/2015 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, queremos poner en su conocimiento los siguientes datos respecto a los alimentos que suministramos a su Centro:

LOS PLATOS DEL MENU BASAL CONTIENEN

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, ORÉGANO, TOMILLO, ETC.) ESPECIAS Y SAL COMUN.
- ACEITE DE OLIVA Y DE SEMILLAS
- ALÉRGENOS SEGÚN COMPOSICIÓN ESPECIFICADOS EN LA LISTA ADJUNTA.

LAS DIETAS CONTIENEN SALVO ALERGIA E INTOLERANCIA

- HORTALIZAS Y HIERBAS (AJOS, PEREJIL, LAUREL, OREGANO, TOMILLO, ETC.) Y SAL COMUN. (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- ACEITE DE OLIVA (SALVO INDICACIÓN CONTRARIA)
- NO CONTIENEN TRAZAS DE NINGÚN ALÉRGENO ESPECÍFICO DE LA DIETA SOLICITADA, INDICADA EN SU ETIQUETA INDIVIDUAL.

POR ESTE MISMO REGLAMENTO NO SE PODRÁN SERVIR DIETAS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADAS DEL CERTIFICADO MÉDICO CORRESPONDIENTE.



INGREDIENTES 1ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA DE ESPINACAS

ESPINACAS
CALABACIN
PAPAS

SOPA DE TERNERA

CALDO DE CARNE
CEBOLLA
PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
APIO
GARRON DE TERNERA
ZANAHORIA
FIDEOS FINOS
PUERROS

POTAJE DE 7 VERDURAS

CALABAZA
CALABACIN
COL
CEBOLLA
PUERROS
ACELGAS
ESPINACAS
ZANAHORIA
PAPAS

PURÉ DE CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE JUDIAS PINTAS

ALUBIA PINTA
ZANAHORIA
CALABAZA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAPAS

ARROZ CON POLLO Y HORTALIZAS

ARROZ
POLLO MUSLO S/H S/P
GUISANTES
JUDIAS VERDES
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA
CEBOLLA
VINO
TOMATE TRITURADO
PIMENTON DULCE
CALDO DE POLLO

VARITAS DE MERLUZA

VARITAS DE MERLUZA PC

ESPIRALES A LA CASERA

FUSSILI
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA
JAMÓN
CHORIZO

ROPAVIEJA CON PAPAS A CUADROS

POLLO MUSLO S/H S/P
GARBANZOS
GARRON DE TERNERA
CHAMPIÑON
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
PIMENTON DULCE
ZANAHORIA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAPAS

PASTEL DE ESPINACAS

CEBOLLA
PAPAS
HUEVO
ESPINACAS

VERDURAS DE LA HUERTA

JUDIAS VERDES
ZANAHORIA
MAIZ
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PAPAS

QUESO RALLADO

QUESO

ENSALADA DE TOMATES

TOMATE ENSALADA
VINAGRE
ALBAHACA

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO

PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
APIO
ZANAHORIA
CALDO DE POLLO
CEBOLLA
HIERBAHUERTO
FIDEOS FINOS
POLLO MUSLO S/H S/P
PUERROS

PURÉ DE HORTALIZAS

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA
PUERROS
ZANAHORIA
ACELGAS
ESPINACAS
PAPAS

POTAJE DE BERROS

CALABAZA
CALABACIN
PUERROS
BERROS (MANOJO)
ALUBIA PINTA
PAPAS

POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA

CALABAZA
LENTEJAS
ZANAHORIA
PAPAS

CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS

CALABACIN
PUERROS
PAPAS
ZANAHORIA

FOGONERO EN SALSA VIZCAINA

FILETE DE FOGONERO
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
PIMIENTO VERDE
PIMIENTO MORRON

JUDIAS PINTAS CON ARROZ

ALUBIA PINTA
BONDIOLA DE CERDO
CALDO DE POLLO
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
ZANAHORIA
TOMATE TRITURADO
ARROZ

ALBÓNDIGAS A LA CASERA

TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
PIMIENTO VERDE
CARNE MOLIDA DE TERNERA
HUEVO
PAN RALLADO

PIZZA A NUESTRO ESTILO

PAVO PECHUGA EMBUTIDO
QUESO
TOMATE TRITURADO
BASE DE PIZZA
ACEITUNAS
QUESO

EMPANADILLAS DE BONITO

EMPANADILLAS DE BONITO

JARDINERA DE VERDURAS

PAPAS
ZANAHORIA
GUISANTES

MACARRONES SALTEADOS

MACARRONES

ENSALADA TROPICAL

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
ZANAHORIA
ACEITUNAS
MAIZ
PIÑA EN ALMIBAR
ALIÑO
LIMONES
YOGUR NATURAL
CILANTRO (MANJ)

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA DE COLIFLOR

CALABACIN
PAPAS
COLIFLOR

POTAJE CANARIO

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA
ZANAHORIA
ACELGAS
ESPINACAS
PAPAS

PURÉ DE LENTEJAS

CALABAZA
LENTEJAS
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE ESPINACAS Y JUDIAS BLANCAS

ALUBIA BLANCA
ESPINACAS
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CALABAZA
ZANAHORIA

POTAJE HORTELANO

CALABAZA
CALABACIN
ZANAHORIA
PAPAS

POLLO AL AJILLO

POLLO JAMONCITO MUSLO
VINO
PIMENTON DULCE

ESPAGUETTIS A LA MARINARA

ESPAGUETI FINO
ATÚN EN ACEITE
TOMATE TRITURADO
ACEITUNAS
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PIMENTON DULCE

PAELLA MIXTA

ARROZ
POLLO MUSLOS/H S/P
GUISANTES
FILETE DE FOGONERO
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
VINO
TOMATE TRITURADO
PIMENTON DULCE
CALDO DE POLLO
JUDIAS VERDES
PIMIENTO MORRON

CROQUETAS DE ABADEJO

FILETE DE ABADEJO ALASKA
HUEVO LIQUIDO
LECHE ENTERA
HARINA
PAN RALLADO

TORTILLA ESPAÑOLA

CEBOLLA
PAPAS
HUEVO

PAPAS DORADAS

PAPAS

QUESO RALLADO

QUESO

ENSALADILLA RUSA

PAPAS
ZANAHORIA
ACEITUNAS
ATÚN EN ACEITE
MAYONESA

JAMÓN

JAMÓN

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA MARINERA

CALDO DE PESCADO
 CEBOLLA
 PIMENTON DULCE
 PIMIENTO ROJO
APIO
 TOMATE TRITURADO
FILETE DE FOGONERO
 ZANAHORIA
 ARROZ

RANCHO CANARIO

GARBANZOS
FIDEOS GRUESOS
 PIMENTON DULCE
 PIMIENTO ROJO
 TOMATE TRITURADO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
 PAPAS

PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO

CALABACIN
 ZANAHORIA
 PAPAS

CREMA DE ACELGAS

CALABACIN
 PAPAS
 ACELGAS

POTAJE DE VERDURAS

CALABAZA
 CALABACIN
 COL
 PUERROS
 ZANAHORIA
 PAPAS

FRICASSÉ DE PAVO

REDONDO DE PAVO
 CEBOLLA
BRANDY
 ZANAHORIA
 PIMIENTO ROJO
 ROMERO
APIO
 TOMATE TRITURADO

CHURROS DE PESCADO

FILETE DE FOGONERO
HARINA
PAN RALLADO
HUEVO

TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS

GARRON DE TERNERA
 PAPAS
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
 PIMENTON DULCE
VINO
 TOMATE TRITURADO
 GUISANTES
 JUDIAS VERDES
 ZANAHORIA

LENTEJAS COMPUESTAS

LENTEJAS
BONDIOLA DE CERDO
CALDO DE POLLO
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
 ZANAHORIA
 TOMATE TRITURADO
 PIMIENTO ROJO

PIZZA MARINERA

ATÚN EN ACEITE
 ACEITUNAS
QUESO
 TOMATE TRITURADO
BASE DE PIZZA

MENESTRA SALTEADA

CHAMPIÑON
 JUDIAS VERDES
 ZANAHORIA
 PAPAS

ENSALADA 4 COLORES

LECHUGA
 TOMATE ENSALADA
 MAÍZ
 MELOCOTON EN ALMIBAR
VINAGRE
ALIÑO
MAYONESA
 KETCHUP
 ALMIBAR DEL MELOCOTÓN

ARROZ BLANCO

ARROZ

	ALTRAMU CES	APIO	CAJAHUETS ES	CASCARA CRUSTACE OS	FRUTOS DE GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA LEGHE	SESAMO	SOJA	SULFITOS	ALTRAMU CES	APIO	CAJAHUETS ES	CASCARA CRUSTACE OS	FRUTOS DE GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEINAS DE LA	SESAMO	SOJA	SULFITOS					
ACEITES, SALSAS Y ESPECIAS																																			
ACEITE GIRASOL															MIEL																				
ACEITE OLIVA 0.47															MOSTAZA												•								
AZUCAR COMUN															PIM ENTON DULCE																				
AZUCAR ESTUCHADA															PIM IENTA NEGRA M OLIDA																				
CALDO DE CARNE*	•		•		•	•	•	•	•			•			SAL FINA																				
CALDO DE PESCADO*	•		•		•	•	•	•	•			•			SAL GRUESA																				
CALDO DE POLLO*	•		•		•	•	•	•	•			•			SALSA DE SOJA																	•			
MAYONESA							•						•	•	KETCHUP SOBRE																				
															ALMENDRA GRANO																				
BEBIDAS Y VINAGRES																																			
VINO BLANCO COCINA															VINO TINTO COCINA																				
VINAGRE																																		•	
LEGUMBRES																																			
ALUBIA BLANCA															ALUBIA PINTA																				
LENTEJA DE LANZAROTE															GARBANZOS LECHOSO																				
ARROCES Y PASTAS																																			
ARROZ															FIDEOS GRUESOS						•	•													
CODITO TIBURON N.5						•	•								FIDEOS FINOS						•	•													
ESPAQUETI FINO						•	•								LASAÑA						•	•													
ESPIRALES-LAZO TRICOLOR						•	•								MACARRONES PLUM A						•	•													
ESTRELLITAS						•	•								COUS COUS						•														
HARINAS																																			
GOFIO	•		•	•		•							•		PAN RALLADO						•						•								
REBOZADOR						•	•								PAN RALLADO ESPECIAL						•														
HARINA						•									PAN RALLADO CELIACOS	•						•		•									•		
CONSERVAS																																			
ACEITUNA S/H															REM OLACHA LATA																				
ACEITUNA NEGRA S/H															PIM IENTO MORRON																				
ATUN EN ACEITE												•			PIÑA EN ALM IBAR																				
CHAMPIÑON															SARDINA CONSERVA												•						•		
COCTEL DE FRUTAS ALMIBAR															TOMATE ENTERO																				
ESPARRAGOS															MAIZ DULCE																				
MELOCOTON ALMIBAR															TOMATE TRITURADO																				
VERDURAS																																			
APIO		•													BETERRADA COCIDA																		•		
RESTO VERDURAS FRESCAS															VERDURAS CONGELADAS																				
CARNES																																			
BONDIOLA DE CERDO							•	•				•		•	PAVO PECHUGA																				
CARNE MOLIDA DE TERNERA															PECETO																				
ALBÓNIGAS	•				•	•							•	•	PIERNA DE CERDO DESHUESADA																				
COSTILLA CERDO SALADA					•	•	•					•			POLLO JAM ONCITO																				
HUGGETS DE POLLO															POLLO MUSLO S/H/S/P																				
GARRON DE TERNERA															POLLO PECHUGA																				
HAMBURGUESAS		•												•	REDONDO DE PAVO						•												•		
LOMO ADOBADO															LOMO CINTA																				
BOLA DE LOMO DE TERNERA																																			
EMBUTIDOS																																			
BACON AHUMADO															SALAMI																				
CHORIZO							•	•				•		•	CHOPPED PORK																		•		
PAVO PECHUGA EMB															SALCHICHON																				
JAMON															PAVO ESPECIAL																				
PESCADOS																																			
GAMBAS				•											FOGONERO																				
MEJILLON									•						LIM ANDA																				
TUBO DE CALAMAR															MERLUZA																				
ATUN LOMO												•			EMPANADILLAS DEBONITO						•														
CHURROS DE PESCADO					•	•		•	•			•			VARITAS DE MERLUZA				•	•	•	•	•	•											
CRUCERAS DE PESCADO/ATUN		•			•	•					•				FIGURITAS DEMERLUZA						•													•	
HUEVOS Y LACTEOS																																			
QUESO PORCIONES								•	•			•			MARGARINA																				
HUEVO						•									NATA LIQUIDA						•	•													
LECHE ENTERA							•	•				•			QUESO						•	•													
PRODUCTOS ESPECIALES																																			
FIDEOS S/HUEVO						•									FIDEOS CELIACOS																			•	
PAN RALLADO CELIACOS	•					•								•	MACARRONES CELIACOS																				
HARINA CELIACOS	•													•	BASE DE PIZZA					•	•	•	•												
PIZZA SIN GLUTEN															PIZZA SIN GLUTEN																				
MACARRONES S/HUEVO						•									PAN MOLDE CELIACOS	•																		•	
"LECHE DE AVENA"													•		BASE DE PIZZA DIETAS																				

*POR RAZONES DE STOCK EN LOS DIFERENTES PROVEEDORES NO ES POSIBLE GARANTIZAR SIEMPRE LA MISMA MARCA, POR LO QUE SE INCLUYEN LOS ALÉRGENOS POSIBLES Y SUS TRAZAS DE LAS DIFERENTES MARCAS UTILIZADAS.

RECOMENDACIÓN CENAS

Enero y Febrero 2022



LUNES
10-ENE. -07-FEB.
ENSALADA VARIADA
PESCADO AL HORNO
LÁCTEO

MARTES
11-ENE. -08-FEB.
CREMA DE BUBANGO
TERNERA A LA PLANCHA
SALTEADO DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
12-ENE. -09-FEB.
ENSALADA CALIFORNIA
FILETE DE PAVO
FRUTA NATURAL

JUEVES
13-ENE. -10-FEB.
PURÉ DE ACELGAS
PISTO CON HUEVO REVUELTO
LÁCTEO

VIERNES
14-ENE. -11-FEB.
SOPA DE GALLINA
FAJITAS DE POLLO
FRUTA NATURAL

LUNES
17-ENE. -14-FEB.
CREMA DE GUISANTES
PASTA AL GUSTO
LÁCTEO

MARTES
18-ENE. -15-FEB.
VERDURAS HORNEADAS
LOMO AL HORNO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
19-ENE. -16-FEB.
ENSALADA DE CON POLLO Y AGUACATE
PESCADO AL VAPOR
LÁCTEO

JUEVES
20-ENE. -17-FEB.
POTAJE DE HABICHUELAS
TERNERA EN SALSAS
PAPAS DIENTE DE AJO
FRUTA NATURAL

VIERNES
21-ENE. -18-FEB.
SOPA DE CARNE
PATA ASADA
PAPAS GUIADAS
POSTRE CASERO

LUNES
24-ENE. -21-FEB.
SOPA DE PICADILLO
MERLUZA EN SALSAS VERDE
ZANAHORIAS BABY CON GUISANTES
FRUTA NATURAL

MARTES
25-ENE. -22-FEB.
PURE DE PUERROS Y ZANAHORIAS
BURRITOS DE TERNERA CON VERDURAS Y YOGUR
LÁCTEO

MIÉRCOLES
26-ENE. -23-FEB.
CALDO VERDE
TORTILLA AL GUSTO
MENESTRA
FRUTA NATURAL

JUEVES
27-ENE. -24-FEB.
POTAJE DE 7 VERDURAS
PASTA TRICOLOR A LA CREMA
QUESO RALLADO
LÁCTEO

VIERNES
28-ENE. -25-FEB.
ENSALADA ILUSTRADA
CHOCO O CALAMAR A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

LUNES
31-ENE. -28-FEB.
ENSALADA ALEMANA
PESCADO REBOZADO
FRUTA NATURAL

MARTES
01-FEB. -01-MAR.
POTAJE DE COLES
MACARRONES CON ATÚN Y QUESO FRESCO
LÁCTEO

MIÉRCOLES
02-FEB. -02-MAR.
SOPA MINISTRONE
PESCADO AZUL
ENSALADA
FRUTA NATURAL

JUEVES
03-FEB. -03-MAR.
PIPIRRANA (ENSALADA DE TOMATE PICADO CON ATÚN)
PECHUGA EMPANADA
FRUTA NATURAL

VIERNES
04-FEB. -04-MAR.
SOPA PAISANA
ARVEJAS COMPUESTAS
HUEVO GUIADO
LÁCTEO

SI ESTÁS CRECIENDO DEBES COMER:

- 5 RACIONES DE FRUTA AL DÍA (1 RACIÓN EQUIVALE A 1 PERA PEQUEÑA, 100 GRAMOS DE FRESA O 150 GRAMOS DE SANDÍA)
- LEGUMBRES 3 O 4 VECES EN SEMANA
- COME ADIARIO POTAJES Y OTRAS VERDURAS, TAMBIÉN ENSALADAS, PAN Y LÁCTEOS, PASTA O ARROZ
- ALTERNA PESCADOS BLANCOS Y AZULES, HUEVOS, CARNES Y EMBUTIDOS.
- BEBE AGUA A DIARIO 1 A 2 LITROS.
- JUGOS CON AZÚCAR, BOLLERÍA, REFRESCOS O CHUCHES (MEJOR FRUTOS SECOS) SÓLO EN ALGUNA OCASIÓN
- PRACTICA ALGUN DEPORTE (FUTBOL, BALONCESTO, JUDO...), CAMINAO ANDA EN BICI 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBE SIEMPRE POR LAS ESCALERAS