

DOfo

elaboraciones



**Septiembre y
Octubre 2022**

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES

ISO 22000

BUREAU VERITAS
Certification



DIETA BASAL

CENTROS ESCOLARES
Septiembre y Octubre 2022

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES	
05-SEP. -03-OCT. -31-OCT.	
PURÉ DE LENTEJAS	
MACARRONES A LA BOLOÑESA	🍌 G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 678 H.C.: 98 Gr: 21 Pr: 27	

MARTES	
06-SEP. -04-OCT. -01-NOV.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	🍌 🥬
CROQUETAS DE MERLUZA	🍌 🐟 Fr
ENSALADA PALMERA	🍌 🥬 🥑
PAN	
YOGUR DE SABORES	🍌 🍌 🍌
Kcal: 732 H.C.: 61 Gr: 63 Pr: 22	

MIÉRCOLES	
07-SEP. -05-OCT. -02-NOV.	
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS	
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 823 H.C.: 86 Gr: 29 Pr: 23	

JUEVES	
08-SEP. -06-OCT. -03-NOV.	
POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA	
PIZZA MARINERA	🍌 🍌 A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 746 H.C.: 74 Gr: 15 Pr: 25	

VIERNES	
09-SEP. -07-OCT. -04-NOV.	
POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS	
LOMO EN SALSA DE NARANJA	🍌 A
PAPAS PANADERAS	🍌 A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 915 H.C.: 94 Gr: 21 Pr: 46	

LUNES	
12-SEP. -10-OCT.	
SOPA DE CARNE	🍌 🥬
CRISPY DE PESCADO	🍌 🐟 Fr
PISTO DE VERDURAS	🍌 🥬 G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 740 H.C.: 81 Gr: 35 Pr: 30	

MARTES	
13-SEP. -11-OCT.	
POTAJE DE LA ABUELA	
PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	🍌 🥬 A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 672 H.C.: 88 Gr: 21 Pr: 27	

MIÉRCOLES	
14-SEP. -12-OCT.	
CREMA DE ACELGAS	
MARMITACO DE ATÚN	🍌 🐟 G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 740 H.C.: 66 Gr: 15 Pr: 52	

JUEVES	
15-SEP. -13-OCT.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
TORTILLA CAMPERA	🍌 🍌 A
SALSA DE TOMATE KETCHUP	🍌 🍌
PAN	
HELADO	🍌 🍌 🍌
Kcal: 783 H.C.: 74 Gr: 36 Pr: 27	

VIERNES	
16-SEP. -14-OCT.	
CREMA HORTELANA	
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN	A
ARROZ BLANCO	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 864 H.C.: 77 Gr: 57 Pr: 79	

LUNES	
19-SEP. -17-OCT.	
CREMA DE PUERROS	
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	🍌 🍌 G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 739 H.C.: 59 Gr: 23 Pr: 30	

MARTES	
20-SEP. -18-OCT.	
POTAJE DE LENTEJAS	
ESPAGUETTIS A LA CASTELLANA	🍌 🍌 G
QUESO RALLADO	🍌
PAN	
YOGUR DE SABORES	🍌 🍌 🍌
Kcal: 852 H.C.: 135 Gr: 16 Pr: 43	

MIÉRCOLES	
21-SEP. -19-OCT.	
PURÉ DE CALABAZA	
ARROZ DEL SEÑORITO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 722 H.C.: 91 Gr: 5 Pr: 23	

JUEVES	
22-SEP. -20-OCT.	
POTAJE DE BUBANGOS	
LOMITOS DE PESCADO CON MOJO VERDE	🍌 🍌 🍌 A
PAPAS GUISADAS	🍌 A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 703 H.C.: 84 Gr: 21 Pr: 43	

VIERNES	
23-SEP. -21-OCT.	
POTAJE CASERO	
PIZZA CAPRICIOSA	🍌 🍌 A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 739 H.C.: 73 Gr: 15 Pr: 25	

LUNES	
26-SEP. -24-OCT.	
POTAJE DE VERDURAS	
POLLO EN SALSA TERIYAKI	🍌 🍌 A
ARROZ PILAW	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 753 H.C.: 81 Gr: 24 Pr: 51	

MARTES	
27-SEP. -25-OCT.	
RANCHO CANARIO	🍌
QUICHE DE CALABAZA, CHAMPIÑONES Y MOZARELLA	🍌 🍌 A
TOMATES ALIÑADOS	🍌
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 873 H.C.: 89 Gr: 56 Pr: 30	

MIÉRCOLES	
28-SEP. -26-OCT.	
SOPA DE PESCADO	🍌 🍌 🥬
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	🍌 🍌 A
MENESTRA SALTEADA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 720 H.C.: 57 Gr: 44 Pr: 38	

JUEVES	
29-SEP. -27-OCT.	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	
ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA	🍌 🍌 G
PAN	
HELADO	🍌 🍌 🍌
Kcal: 848 H.C.: 95 Gr: 37 Pr: 25	

VIERNES	
30-SEP. -28-OCT.	
POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN	
ROPAVIEJA DE VERDURAS	G
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 681 H.C.: 81 Gr: 7 Pr: 24	

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú se 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

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN.
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)



* 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

Septiembre y Octubre 2022



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

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2400 Kcal

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
KILOCALORIAS	872 Kcal	35-40%	36,34%
PROTEINAS TOTALES	33 GRAMOS	15-20%	18,54%
PROTEINAS VEGETALES	12 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	21 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	32 GRAMOS	25-30%	17,77%
SATURADAS	4 GRAMOS		
MONOINSAT.	6 GRAMOS		
POLIINSAT.	5 GRAMOS		
COLESTEROL	104 MG		
HIDRATOS TOTAL	101 GRAMOS	55-60%	56,65%
AZUCARES SIMPLES	62 GRAMOS		
ALMIDONES	41 GRAMOS		
FIBRA	13 GRAMOS	5,00%	7,04%
H2O	728 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	16814 µg		
B1	798 µg		
B12	571 µg		
C	86581 µg		
Ac. FoL	8314 µg		
D	0,6 MG		
E	0,2 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1291 MG		
K	1921 MG		
CA	186 MG		
MG	158 MG		
FE	7 MG		

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINA S				SUSTANCIAS MINERALES							
															u.i x X100				Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
															A	B1	B12	C								
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	678	27	17	7	21	2	1	3	7	98	30	64	11	484	12871	722	387	85605	6081	0	0	956	1520	93	106	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
MACARRONES A LA BOLOÑESA	370	15	7	7	19	2	1	3	6	41	5	32	4	106	9699	417	121	34658	2807	0	0	33	393	26	37	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
MARTES	732	22	8	10	63	14	11	9	151	61	29	14	4	663	34343	1028	592	50732	3507	0	0	464	650	372	62	3
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
CROQUETAS DE MERLUZA	378	9	3	7	46	12	9	6	123	19	5	0	1	85	19339	757	186	5266	867	0	0	172	221	137	23	1
ENSALADA PALMERA	130	1	1	0	11	0	1	2	7	5	2	0	1	83	11763	80	56	14903	334	0	0	24	214	21	19	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
MIÉRCOLES	823	23	12	8	29	0	2	3	9	86	29	57	50	784	17403	939	437	66836	6829	0	0	1137	1782	119	184	8
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS	171	5	5	0	2	0	0	0	1	29	7	22	4	527	5633	186	132	37980	2928	0	0	1073	809	46	46	2
JUDIAS PINTAS COMPUESTAS	393	13	4	8	21	0	1	2	5	9	2	6	45	43	7188	622	181	15082	2890	0	0	58	658	50	104	5
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
JUEVES	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 CALABACIN Y CALABAZA	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
VIERNES	915	46	12	33	33	9	10	3	97	94	62	27	7	1003	11545	1283	551	79755	7603	0	0	758	2318	122	161	10
POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS	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
LOMO EN SALSAS DE NARANJA	438	33	0	33	28	9	8	2	97	8	3	1	0	109	5556	813	227	2760	3379	0	0	67	475	14	34	5
PAPAS PANADERAS	195	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
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	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	B12	C	u.i x X100							
																			Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
SEGUNDA SEMANA																										
LUNES	740	30	8	22	35	2	7	7	376	81	30	33	5	800	32444	395	560	101984	4741	0	0	1089	1280	85	82	3
SOPA DE CARNE	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
CRISPY DE PESCADO	366	17	0	17	26	0	3	6	364	22	0	6	0	0	23950	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PISTO DE VERDURAS	169	4	4	0	6	1	4	1	0	19	5	14	4	206	5034	165	123	62874	1473	0	0	10	758	36	41	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	672	27	10	15	21	1	1	2	25	88	28	60	6	806	8798	765	444	72578	8948	0	0	1345	1612	98	109	5
POTAJE DE LA ABUELA	169	5	5	0	2	0	0	0	1	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
PAELLA DE CARNEY VERDURAS	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
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	740	52	8	42	15	4	3	5	68	66	29	38	7	633	11744	1012	547	110605	4786	7	0	926	1794	91	107	4
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
MARMITACO DE ATÚN	498	45	3	42	12	4	3	4	67	20	5	16	3	241	9664	708	279	51887	1595	7	0	10	637	30	38	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
JUEVES	783	27	11	12	36	3	4	2	361	74	45	18	23	653	4280	474	711	75335	5262	0	0	1134	2213	310	190	7
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
TORTILLA CAMPERA	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
SALSA DE TOMATE KETCHUP	13	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	14	150	9	5	2400	105	0	0	3	33	2	2	0
HELADO	227	4	0	0	13	0	0	0	0	23	23	0	4	0	550	44	198	1320	660	0	0	88	149	152	64	0
VIERNES	864	79	8	68	57	10	15	13	242	77	27	51	6	864	20496	593	765	66854	24394	0	0	702	2202	116	145	9
CREMA HORTELANA	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
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN	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
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
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	Proteínas Totales	Proteínas Vegetales	Proteínas Animales	Grasas Totales	Saturadas	Monoinsat	Poliinsat	Colesterol	Hidratos Total	Azúcares Simples	Almidones	Fibra	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES							
															A	B1	u.i x X100		Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B12	C								
TERCERA SEMANA																										
LUNES	739	30	17	12	23	4	8	2	29	59	63	29	54	479	9704	712	480	89919	6417	0	0	1304	2013	168	190	8
CREMA DE PUERROS	171	5	5	0	2	0	0	0	1	27	6	21	4	183	2171	199	166	44747	2788	0	0	914	949	51	54	2
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS	493	23	12	12	21	4	8	2	28	13	38	7	51	89	7497	400	202	31673	3179	0	0	389	792	101	113	6
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	852	43	23	15	16	7	3	3	42	135	103	97	13	402	5240	741	643	74739	6838	2	0	1291	1388	310	98	5
POTAJE 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
ESPAGUETTIS A LA CASTELLANA	467	25	13	11	7	3	1	3	18	79	79	65	6	123	1416	459	208	37289	3889	2	0	289	525	54	52	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
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	722	23	9	11	5	3	1	1	32	91	30	62	7	809	6222	552	440	72225	8395	0	0	1514	1570	104	104	5
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
ARROZ DEL SEÑORITO	469	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	703	43	9	31	21	0	2	4	11	84	63	22	5	691	18377	490	439	102864	8305	0	0	1849	2432	133	157	5
POTAJE DE BUBANGOS	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
LOMITOS DE PESCADO CON MOJO VERDE	294	33	1	31	18	0	2	4	10	2	2	0	0	108	14501	76	105	18719	3366	0	0	159	596	42	50	1
PAPAS GUIADAS	158	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
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	739	25	11	13	15	10	3	1	44	73	52	21	4	785	5013	636	451	59472	5249	0	0	1591	1400	158	98	4
POTAJE CASERO	169	5	5	0	2	0	0	0	1	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2
PIZZA CAPRICHOSA	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
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						
															A	B1	u.i x X100			D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
																	B12	C	Ac. Fol							
CUARTA SEMANA																										
LUNES	753	51	8	38	24	2	5	5	124	81	30	51	6	486	17588	513	641	64419	19065	0	0	1910	1938	111	132	7
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
POLLO EN SALSA TERIYAKI	318	41	0	38	16	2	4	4	120	4	3	0	0	78	9189	180	351	0	15120	0	0	715	682	27	46	4
ARROZ PILAW	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
MARTES	873	30	14	14	56	11	21	5	264	89	53	37	9	957	22922	691	592	105586	4854	0	0	156	2558	200	149	7
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
QUICHE DE CALABAZA, CHAMPIÑONES Y MOZARELLA	464	18	3	14	32	7	5	2	264	31	24	7	1	154	2449	201	305	17790	1680	0	0	124	1052	127	49	3
TOMATES ALIÑADOS	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
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	720	38	6	29	44	3	9	3	17	57	31	27	6	886	18628	959	392	79463	6192	0	0	1168	1542	116	104	7
SOPA DE PESCADO	135	7	3	4	2	0	1	0	13	21	5	15	1	404	3420	36	75	26390	1386	0	0	954	281	40	21	1
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	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
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
JUEVES	848	25	12	9	37	1	4	6	24	95	70	23	13	584	22067	516	480	48677	5990	2	0	1262	1357	245	149	4
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	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
ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA	441	16	8	8	21	1	4	5	23	42	40	0	4	58	15761	278	132	5760	2214	2	0	229	289	37	35	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
HELADO	227	4	0	0	13	0	0	0	0	23	23	0	4	0	550	44	198	1320	660	0	0	88	149	152	64	0
VIERNES	681	24	22	0	7	0	0	3	2	81	29	53	14	527	5274	423	367	79128	3780	0	0	936	1527	98	90	4
POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN	167	5	5	0	4	0	0	3	1	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
ROPAVIEJA DE VERDURAS	439	17	17	0	2	0	0	0	1	36	5	31	10	135	3194	119	99	20410	589	0	0	21	370	37	20	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

PURÉ DE LENTEJAS

CALABAZA
LENTEJAS
ZANAHORIA
PAPAS

SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO

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

PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS

CALABAZA
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA

CALABAZA
CALABACIN
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO VERDE
PAPAS

POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS

ESPINACAS
CALABAZA
CALABACIN
GARBANZOS
ZANAHORIA
CEBOLLA
PAPAS
PIMIENTO VERDE

MACARRONES A LA BOLONESA

MACARRONES
BOLA DE LOMO DE TERNERA
TOMATE TRITURADO
ZANAHORIA
CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE

CROQUETAS DE MERLUZA

CROQUETA DE PESCADO

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS

CEBOLLA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
ZANAHORIA
ALUBIA PINTA
PIERNA DE CERDO DESHUESADA
VINO

PIZZA MARINERA

ATÚN EN ACEITE
QUESO
TOMATE TRITURADO
OREGANO
BASE DE PIZZA

LOMO EN SALSAS DE NARANJA

LOMO ADOBADO
ZANAHORIA
CEBOLLA
AZÚCAR
MAIZENA
NARANJA

ENSALADA PALMERA

LECHUGA
TOMATE ENSALADA
ZANAHORIA
REMOLACHA LATA
MAIZ
ALIÑO
MIEL
ACEITE DE GIRASOL
MOSTAZA
AZÚCAR
AGUA MINERAL

ARROZ BLANCO

ARROZ

PAPAS PANADERAS

PAPAS
CEBOLLA

INGREDIENTES 2ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SOPA DE CARNE

PUERROS
CALDO DE CARNE
 CEBOLLA
 LAUREL
 PIMENTON DULCE
 PIMIENTO ROJO
APIO
 GARRON DE TERNERA
 ZANAHORIA
ESTRELLITAS

POTAJE DE LA ABUELA

CALABAZA
 CALABACIN
 CEBOLLA
 ZANAHORIA
 PIMIENTO ROJO
 ACELGAS
 ESPINACAS
 PAPAS

CREMA DE ACELGAS

CALABACIN
 PAPAS
 ACELGAS

POTAJE DE JUDIAS PINTAS

ALUBIA PINTA
 CALABAZA
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
 PAPAS

CREMA HORTELANA

CALABAZA
 CALABACIN
 ZANAHORIA
 PAPAS

CRISPY DE PESCADO

CRISPI DE MERLUZA

PAELLA DE CARNE Y VERDURAS

ARROZ
 POLLO MUSLO S/H S/P
 GUISANTES
 ZANAHORIA
 JUDIAS VERDES
 PIERNA DE CERDO DESHUESADA
 PIMIENTO MORRON
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 CEBOLLA
VINO
 TOMATE TRITURADO

MARMITACO DE ATÚN

ATÚN EN ACEITE
 CEBOLLA
 PIMIENTO ROJO
 TOMATE TRITURADO
 PAPAS
 PIMIENTO VERDE

TORTILLA CAMPERA

JAMÓN
CHORIZO
 PAPAS
HUEVO

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN

POLLO JAMONCITO MUSLO
VINO
 LIMONES

PISTO DE VERDURAS

CALABACIN
 CEBOLLA
 PAPAS
 PIMIENTO ROJO
 PIMIENTO VERDE
 TOMATE TRITURADO

SALSA DE TOMATE KETCHUP

KETCHUP

ARROZ BLANCO

ARROZ

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CREMA DE PUERROS

CALABACIN
PUERROS
PAPAS

POTAJE DE LENTEJAS

CALABAZA
LENTEJAS
ZANAHORIA
PAPAS

PURÉ DE CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE BUBANGOS

COL
PUERROS
CEBOLLA
ESPINACAS
CALABACIN/BUBANGO
PAPAS

POTAJE CASERO

CALABAZA
CALABACIN
CEBOLLA
PUERROS
ZANAHORIA
ACELGAS
ESPINACAS
PAPAS

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS

CHORIZO
ALUBIA BLANCA
PIERNA DE CERDO DESHUESADA
BACON AHUMADO
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
PUERROS
ZANAHORIA
PIMIENTO VERDE
PIMIENTO ROJO

ESPAGUETTIS A LA CASTELLANA

ESPAGUETI FINO
BOLA DE LOMO DE TERNERA
TOMATE TRITURADO
CHORIZO
CEBOLLA
LOMO ADOBADO

ARROZ DEL SEÑORITO

ARROZ
PIMIENTO VERDE
TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
CHAMPIÑÓN
PIMIENTO MORRON
ZANAHORIA
CALDO DE CARNE
POLLO MUSLO S/H S/P

LOMITOS DE PESCADO CON MOJO VERDE

FILETE DE TILAPIA
VINO
CILANTRO (MANJ)
COMINO MOLIDO

PIZZA CAPRICHOSA

CARNE MOLIDA DE TERNERA
QUESO
TOMATE TRITURADO
OREGANO
CEBOLLA
BASE DE PIZZA

QUESO RALLADO

QUESO

PAPAS GUISADAS

PAPAS

INGREDIENTES 4ª SEMANA

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

POTAJE DE VERDURAS

CALABAZA
CALABACIN
COL
PUERROS
ZANAHORIA
PAPAS

RANCHO CANARIO

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

SOPA DE PESCADO

PUERROS
CALDO DE PESCADO
CEBOLLA
LAUREL
PIMENTON DULCE
PIMIENTO ROJO
APIO
MERLUZA
ZANAHORIA
ARROZ

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

CALABAZA
ZANAHORIA
PAPAS

POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN

CALABACIN
ESPINACAS
BERROS (MANOJO)
PAPAS

POLLO EN SALSAS TERIYAKI

POLLO MUSLOS/H S/P
SALSA DE SOJA
JENGIBRE
VINO
AZÚCAR
MAIZENA

QUICHE DE CALABAZA, CHAMPIÑONES Y MOZARELLA

CEBOLLA
CHAMPIÑÓN
PAPAS
HUEVO
NATA LIQUIDA
QUESO
CALABAZA

ALBÓNDIGAS ESTOFADAS

TOMATE TRITURADO
CEBOLLA
VINO
PIMIENTO VERDE
CHAMPIÑÓN
ZANAHORIA
CARNE MOLIDA

ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA

ESPIRALES-LAZO TRICOLOR
ACEITUNAS
ZANAHORIA
MAIZ
ATÚN EN ACEITE
ACEITE DE GIRASOL
TOMATE ENSALADA

ROPAVIEJA DE VERDURAS

GARBANZOS
CALABACIN
CALABAZA
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
CEBOLLA
ZANAHORIA
TOMATE TRITURADO

ARROZ PILAW

ARROZ

TOMATES ALIÑADOS

TOMATE ENSALADA

MENESTRA SALTEADA

PAPAS
MENESTRA DE VERDURAS

RECOMENDACIÓN CENAS

Septiembre y Octubre 2022



LUNES
05-SEP. -03-OCT. -31-OCT.
ENSALADA DEL TIEMPO
PECHUGA DE POLLO
LÁCTEO

MARTES
06-SEP. -04-OCT. -01-NOV.
POTAJE DE VERDURAS
TORTILLA AL GUSTO
PAVO
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
07-SEP. -05-OCT. -02-NOV.
HORTALIZAS SALTEADAS
BISTEC DE RES
LÁCTEO

JUEVES
08-SEP. -06-OCT. -03-NOV.
ENSALADA CANARIA
SALCHICHAS FRESCAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
09-SEP. -07-OCT. -04-NOV.
ENSALADA CHINA
PESCADO DE ROCA
LÁCTEO

LUNES
12-SEP. -10-OCT.
ENSALADA VARIADA
HUEVOS RELLENOS
LÁCTEO

MARTES
13-SEP. -11-OCT.
CREMA DE CALABAZA
CALAMAR A LA PLANCHA
ENSALADA DEL JARDIN
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
14-SEP. -12-OCT.
SOPA DE PESCADO
PECHUGA DE POLLO
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

JUEVES
15-SEP. -13-OCT.
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ARROZ 5 DELICIAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
16-SEP. -14-OCT.
ENSALADA AL GUSTO
FAJITAS MEXICANAS
LÁCTEO

LUNES
19-SEP. -17-OCT.
PURÉ DE ZANAHORIAS
PESCADO AL VAPOR
PAPAS CAMPESINAS
LÁCTEO

MARTES
20-SEP. -18-OCT.
ENSALADA DE COL ROJA Y LECHUGA
TERNERA A LA PLANCHA
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
21-SEP. -19-OCT.
SOPA DE FIDEOS
DURUM DE BONITO
LÁCTEO

JUEVES
22-SEP. -20-OCT.
CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN JULIANA CON VERDURAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
23-SEP. -21-OCT.
GAZPACHO
CINTA DE CERDO
MENESTRA
LÁCTEO

LUNES
26-SEP. -24-OCT.
ENSALADA MIXTA
MACARRONES CON VERDURAS
LÁCTEO

MARTES
27-SEP. -25-OCT.
ENSALADILLA RUSA
FRITOS A LA ANDALUZA
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
28-SEP. -26-OCT.
CREMA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
PAPAS ASADAS
LÁCTEO

JUEVES
29-SEP. -27-OCT.
SOPA DE GALLINA
LOMO DE CERDO
SALTEADO DE VERDURAS
FRUTA NATURAL

VIERNES
30-SEP. -28-OCT.
ENSALADA PARAGUAYA
PIZZA AL GUSTO
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 A DIARIO 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...), CAMINA O ANDA EN BICI 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBE SIEMPRE POR LAS ESCALERAS