



SEPTIEMBRE Y OCTUBRE
2024

VALORACIÓN NUTRICIONAL Y FICHAS DE INGREDIENTES



AENOR

SEGURIDAD
ALIMENTARIA

ISO 22000

DIETA BASAL

CENTROS ESCOLARES
Septiembre y Octubre 2024

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES 09-SEP. -07-OCT.	
CREMA DE CALABAZA	
PAELLA VALENCIANA	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 778 H.C.: 92 Gr: 9 Pr: 24	

MARTES 10-SEP. -08-OCT.	
POTAJE DE TEMPORADA	
ATÚN MECHADO CON MOJO CILANTRO	A
PAPAS GUIADAS	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 792 H.C.: 85 Gr: 33 Pr: 57	

MIÉRCOLES 11-SEP. -09-OCT.	
CREMA DE BERROS	
ROPAVIEJA MIXTA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 828 H.C.: 89 Gr: 17 Pr: 36	

JUEVES 12-SEP. -10-OCT.	
SOPA DE PESCADO	
JAM ONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 821 H.C.: 51 Gr: 45 Pr: 83	

VIERNES 13-SEP. -11-OCT.	
POTAJE DE LENTEJAS	
EMPANADILLAS AL HORNO	A
ENSALADA FRESCA	
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 744 H.C.: 94 Gr: 9 Pr: 20	

LUNES 16-SEP. -14-OCT.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO	A
PANACHÉ DE VERDURAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 808 H.C.: 78 Gr: 31 Pr: 45	

MARTES 17-SEP. -15-OCT.	
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	G
PAPASA CUADROS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 762 H.C.: 76 Gr: 35 Pr: 38	

MIÉRCOLES 18-SEP. -16-OCT.	
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS	
TORTILLA A LA CASERA	A
PAN	
GELATINA	
Kcal: 732 H.C.: 79 Gr: 28 Pr: 32	

JUEVES 19-SEP. -17-OCT.	
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	A
ARROZ PILAW	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 960 H.C.: 89 Gr: 41 Pr: 57	

VIERNES 20-SEP. -18-OCT.	
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO	
PIZZA DE ATÚN, ACEITUNAS Y MOZARELLA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 684 H.C.: 73 Gr: 12 Pr: 29	

LUNES 23-SEP. -21-OCT.	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
HUEVO DURO	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 710 H.C.: 82 Gr: 27 Pr: 36	

MARTES 24-SEP. -22-OCT.	
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	
MERLUZA REBOZADA AL HORNO	A
MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 692 H.C.: 62 Gr: 31 Pr: 34	

MIÉRCOLES 25-SEP. -23-OCT.	
CREMA DE VERDURAS	
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 687 H.C.: 67 Gr: 19 Pr: 50	

JUEVES 26-SEP. -24-OCT.	
RANCHO CANARIO	
CROQUETAS DE ABADEJO	Fr
ENSALADA 4 COLORES	
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 838 H.C.: 81 Gr: 61 Pr: 20	

VIERNES 27-SEP. -25-OCT.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
CANELONES BOLOÑESA	G
PAN INTEGRAL	
HELADO	
Kcal: 825 H.C.: 131 Gr: 30 Pr: 32	

LUNES 30-SEP. -28-OCT.	
POTAJE DE OTOÑO	
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	A
PAPAS DORADAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 834 H.C.: 92 Gr: 23 Pr: 44	

MARTES 01-OCT. -29-OCT.	
PURÉ DE CALABACÍN	
PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA	G
PAN	
GELATINA	
Kcal: 697 H.C.: 96 Gr: 17 Pr: 32	

MIÉRCOLES 02-OCT. -30-OCT.	
POTAJE DE GARBANZOS	
NUGGETS DE POLLO AL HORNO	A
ENSALADA DIVERTIDA	
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 784 H.C.: 76 Gr: 40 Pr: 26	

JUEVES 03-OCT. -31-OCT.	
POTAJE DE CALABAZA Y BRÓCOLI	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 696 H.C.: 68 Gr: 28 Pr: 21	

VIERNES 04-OCT. -01-NOV.	
SOPA DE FIDEOS	
FILO DE TERNERA EN SALSA	G
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 709 H.C.: 58 Gr: 17 Pr: 68	

La información completa sobre ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. Encumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del

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



La valoración nutricional varía según el grupo de Edad

INGESTA DIARIA RECOMENDADA: 2200

APORTE MENÚ ALMUERZO		CDR	APORTE
KILOCALORIAS	853 KCAL	35-40%	38,77%
PROTEINAS TOTALES	37 GRAMOS	15-20%	21,43%
PROTEINAS VEGETALES	13 GRAMOS		
PROTEINAS ANIMALES	24 GRAMOS		
GRASAS TOTALES	29 GRAMOS	25-30%	16,83%
SATURADAS	4 GRAMOS		
MONOINSAT.	7 GRAMOS		
POLIINSAT.	5 GRAMOS		
COLESTEROL	2 MG		
HIDRATOS TOTAL	97 GRAMOS	55-60%	56,16%
AZUCARES SIMPLES	62 GRAMOS		
ALMIDONES	37 GRAMOS		
FIBRA	10 GRAMOS	5,00%	5,58%
H2O	786 GRAMOS		
VITAMINAS			
A	17617 µG		
B1	764 µG		
B12	581 µG		
C	79523 µG		
Ac. FoL	8059 µG		
D	0,7 MG		
E	0,2 MG		
SUSTANCIAS MINERALES			
NA	1309 MG		
K	1827 MG		
CA	173 MG		
Mg	150 MG		
FE	8 MG		

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONINSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS		u.i x 100				SUSTANCIAS MINERALES					
															A	B1	B12	C	Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe
PRIMERA SEMANA																										
LUNES	778	24	9	12	9	0	1	2	0	92	30	62	7	821	10815	381	345	71881	6007	0	0	1369	1571	102	111	4
CREMA DE CALABAZA	178	5	4	0	2	0	0	0	0	30	8	22	5	537	5428	195	159	42147	3068	0	0	941	948	63	50	2
PAELLA VALENCIANA	525	18	5	12	7	0	1	1	0	43	3	40	2	78	5350	74	73	16234	2490	0	0	427	351	23	38	1
	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 DE TEMPORADA	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	792	57	11	40	33	5	6	8	1	85	68	18	19	873	24184	944	679	58101	4375	7	0	1499	1543	264	101	4
POTAJE DE TEMPORADA	181	7	7	0	2	0	0	0	0	32	15	18	19	474	1692	234	161	22619	2610	0	0	917	856	56	65	3
ATÚN MECHADO CON MOJO CILANTRO	352	42	0	40	27	3	5	7	1	1	1	0	0	110	22382	537	201	15482	84	7	0	2	57	13	3	0
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
YOGUR DE SABORES	102	5	0	0	3	2	1	0	0	18	18	0	0	108	88	73	263	0	125	0	0	80	8	181	0	0
MIÉRCOLES	828	36	23	12	17	1	3	8	1	89	31	59	13	608	15731	734	564	107192	10041	0	0	1025	2472	127	161	8
CREMA DE BERROS	167	5	5	0	4	0	0	3	0	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2
ROPAVIEJA MIXTA	586	30	18	12	13	1	3	5	1	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 DE TEMPORADA	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	821	83	8	73	45	11	22	12	3	51	29	22	8	854	25152	532	785	63681	24038	0	0	1241	1825	141	135	10
SOPA DE PESCADO	135	7	3	4	2	0	1	0	0	21	5	15	1	404	3420	36	75	26390	1386	0	0	954	281	40	21	1
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	426	70	0	68	33	10	14	11	2	0	0	0	0	102	13825	252	490	6119	21020	0	0	283	897	37	58	6
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	185	5	5	0	8	1	6	1	0	11	4	7	7	141	7871	131	108	17672	1183	0	0	3	375	49	33	3
FRUTA DE TEMPORADA	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	744	20	11	7	27	2	12	2	4	94	60	34	9	472	24833	385	542	72247	3643	0	0	940	1327	87	88	4
POTAJE DE LENTEJAS	233	10	10	0	2	0	0	0	0	38	6	32	7	171	3136	192	153	37447	2824	0	0	922	855	52	46	2
EMPANADILLAS AL HORNO	306	7	0	7	14	0	0	1	4	30	30	0	0	0	5520	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ENSALADA FRESCA	130	1	1	0	10	2	12	1	0	7	6	2	2	93	16140	81	56	21300	369	0	0	17	200	19	19	1
FRUTA DE TEMPORADA	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																										

MENÚ BASAL	KILOCALORIAS	PROTEINAS TOTALES	PROTEINAS VEGETALES	PROTEINAS ANIMALES	GRASAS TOTALES	SATURADAS	MONONSAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES									
															u.i x 100				Ac. Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe		
															A	B1	B12	C										
SEGUNDA SEMANA																												
LUNES	808	45	12	28	31	0	3	6	1	78	47	29	22	996	30734	715	487	97118	5196	2	0	1938	2360	201	190	11		
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		
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO	358	34	2	27	19	0	2	4	1	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7		
PANACHÉ DE VERDURAS	193	3	3	0	8	0	1	2	0	16	6	11	3	120	11773	123	72	15406	1138	0	0	168	453	33	27	1		
FRUTA DE TEMPORADA	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	762	38	8	27	35	2	1	2	0	76	61	14	3	909	9581	1025	387	87687	7475	0	0	769	1712	84	111	7		
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	122	7	3	3	3	0	0	0	0	19	4	14	2	386	3152	119	87	30563	2182	0	0	188	207	33	19	1		
ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	315	27	1	24	31	1	1	2	0	4	3	0	1	133	6371	694	132	23624	3288	0	0	80	611	21	35	4		
PAPAS A CUADROS	250	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 DE TEMPORADA	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	732	32	20	12	28	3	6	5	4	79	50	27	7	827	20070	395	453	74843	4668	1	0	1191	1575	132	97	6		
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS	171	5	5	0	2	0	0	0	0	29	7	22	4	527	5633	186	132	37980	2928	0	0	1073	809	46	46	2		
TORTILLA A LA CASERA	452	15	3	12	26	3	6	5	4	22	15	5	3	192	14436	209	320	36848	1740	0	0	119	765	86	51	4		
	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			
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		
JUEVES	960	57	11	45	41	13	13	4	1	89	31	55	7	815	10512	1495	569	57268	7566	0	0	277	1830	110	147	10		
POTAJE DE GARBANZOS CON 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		
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	494	45	0	45	31	12	10	2	1	8	6	0	0	97	0	1106	290	0	4335	0	0	82	567	9	42	6		
ARROZ PILAW	184	3	3	0	6	0	1	1	0	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0		
FRUTA DE TEMPORADA	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	684	29	14	14	12	1	1	2	0	73	51	22	5	484	4982	421	473	69545	4493	2	0	2180	1510	289	114	5		
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO	176	5	5	0	2	0	0	0	0	28	7	22	5	194	3817	202	166	50645	2933	0	0	1190	942	62	51	2		
PIZZA DE ATÚN, ACEITUNAS Y MOZARELLA	433	23	9	13	9	1	1	2	0	25	25	0	0	83	1129	107	194	5400	1110	2	0	990	296	212	40	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			
FRUTA DE TEMPORADA	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	MONONISAT	POLINSAT	COLESTEROL	HIDRATOS TOTAL	AZUCARES SIMPLES	ALMIDONES	FIBRA	H2O	VITAMINAS				SUSTANCIAS MINERALES								
															u.i x X100				Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe	
															A	B1	B12	C									
TERCERA SEMANA																											
LUNES	710	36	19	16	27	2	3	3	2	82	23	59	10	463	6652	684	462	40741	3661	0	0	383	771	84	65	5	
LENTEJAS COMPUESTAS	361	24	16	8	14	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	0	29	1	29	1	6	4545	19	11	274	561	0	0	5	42	6	11	0	
HUEVO DURO	89	8	0	8	7	2	3	1	2	0	0	0	0	44	780	83	204	0	180	0	0	58	74	34	8	1	
FRUTA DE TEMPORADA	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	692	34	9	23	31	3	9	4	2	62	30	24	9	678	18517	567	439	75658	4024	1	0	1093	1807	180	139	9	
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	167	5	5	0	2	0	0	0	0	27	5	22	4	185	2044	191	156	45218	2741	0	0	915	885	45	47	2	
MERLUZA REBOZADA AL HORNO	330	25	2	23	18	1	2	2	2	9	1	0	0	123	7021	176	90	0	251	1	0	171	413	61	51	5	
MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	121	2	2	0	11	2	7	1	0	6	5	2	4	163	9416	88	81	16941	582	0	0	6	237	57	18	2	
FRUTA DE TEMPORADA	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	687	50	9	38	19	2	4	4	1	67	32	35	10	999	15953	643	731	121261	20007	0	0	1388	2436	154	156	9	
CREMA DE VERDURAS	188	6	6	0	2	0	0	0	0	31	8	22	6	573	4687	223	191	53950	3042	0	0	1216	1027	79	60	3	
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	424	42	3	38	16	2	4	3	1	17	5	12	4	219	11230	307	428	53811	16515	0	0	171	1136	59	74	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		
FRUTA DE TEMPORADA	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	838	20	14	5	61	15	19	9	1	81	34	31	9	870	32632	1248	483	81040	3574	0	0	210	1627	223	124	5	
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	
CROQUETAS DE ABADEJO	398	8	3	5	46	12	9	6	1	20	5	0	1	87	19346	763	190	5341	572	0	0	165	204	143	23	1	
ENSALADA 4 COLORES	138	2	2	0	10	2	9	1	0	7	5	1	2	82	11060	71	50	17603	323	0	0	16	200	19	16	1	
FRUTA DE TEMPORADA	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	825	32	18	8	30	2	0	1	0	131	110	86	14	672	5815	768	622	82527	8616	0	0	1646	1591	246	168	5	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	169	5	5	0	2	0	0	0	0	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2	
CANELONES BOLOÑESA	430	23	14	8	15	2	0	1	0	81	81	65	6	143	1855	533	259	38708	5134	0	0	626	515	38	52	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		
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	
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 100				Ac.Fol	D	E	Na	K	Ca	Mg	Fe	
															A	B1	B12	C									
CUARTA SEMANA																											
LUNES	834	44	11	28	23	0	3	5	1	92	67	21	5	1107	20614	644	472	119793	5794	2	0	2284	2583	182	183	11	
POTAJE DE OTOÑO	169	5	5	0	2	0	0	0	0	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2	
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	337	34	2	27	19	0	2	4	1	11	7	0	1	189	17146	241	139	43794	968	2	0	852	761	96	75	7	
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	
FRUTA DE TEMPORADA	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	697	32	24	7	17	6	9	2	0	96	39	53	13	372	11461	621	323	61931	5790	1	0	1374	1314	76	88	4	
PURÉ DE CALABACÍN	171	5	5	0	2	0	0	0	0	27	6	21	4	183	2171	199	166	44747	2788	0	0	914	949	51	54	2	
PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA	417	14	7	7	15	6	9	2	0	41	5	32	9	82	9289	422	157	17169	3002	0	0	460	365	24	34	1	
	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		
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	
MIÉRCOLES	784	26	9	16	40	4	11	5	4	76	45	29	8	783	30831	452	539	73784	2902	0	0	155	1398	104	99	4	
POTAJE DE GARBANZOS	206	7	7	0	3	0	1	1	0	32	6	27	6	491	4101	250	133	37450	2135	0	0	137	898	63	57	3	
NUGGETS DE POLLO AL HORNO	364	16	0	16	26	2	2	3	4	17	17	0	0	0	15855	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ENSALADA DIVERTIDA	138	2	2	0	10	2	9	1	0	7	3	2	2	84	10839	90	64	22833	317	0	0	17	227	26	20	1	
FRUTA DE TEMPORADA	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	696	21	8	12	28	3	6	5	4	68	40	27	7	928	17882	512	598	92848	5011	0	0	1051	1965	159	125	6	
POTAJE DE CALABAZA Y BRÓCOLI	169	5	5	0	2	0	0	0	0	28	6	21	4	529	3410	191	165	42499	2821	0	0	932	927	57	51	2	
TORTILLA ESPAÑOLA	452	15	3	12	26	3	6	5	4	22	15	5	3	192	14436	209	320	36848	1740	0	0	119	765	86	51	4	
	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 DE TEMPORADA	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	709	68	8	57	17	3	11	3	1	58	33	25	7	974	15379	558	796	81320	12889	0	0	1625	1823	129	121	11	
SOPA DE FIDEOS	135	9	3	5	3	0	1	0	0	21	5	14	2	388	3418	114	113	25490	2755	0	0	1081	265	34	20	2	
FILO DE TERNERA EN SALSA	304	55	2	51	4	2	2	2	1	5	5	0	2	237	3125	215	498	26380	8616	0	0	409	908	39	53	8	
VERDURAS DE LA HUERTA	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 DE TEMPORADA	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, 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.
- LOS MENÚS DE DIETAS CONTIENEN A VECES ABREVIATURAS INDICATIVAS DE LA AUSENCIA DEL ALÉRGENO O RESTRICCIÓN.

(POR EJEMPLO BC: BAJA EN CALORÍAS; NH: NO HUEVO; ST: SIN TRAZAS; VG: VEGANO; N.: SOLO EL INGREDIENTE PRINCIPAL ETC.)

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 CALABAZA	POTAJE DE TEMPORADA	CREMA DE BERROS	SOPA DE PESCADO	POTAJE DE LENTEJAS
PAPAS	PAPAS	PAPAS	ARROZ	PAPAS
CALABAZA	CALABAZA	CALABACIN	MERLUZA	CALABAZA
ZANAHORIA	CALABACIN	ESPINACAS	ZANAHORIA	LENTEJAS
	ACELGAS	BERROS	CEBOLLA	ZANAHORIA
	ZANAHORIA		PIMIENTO ROJO	CEBOLLA
	CEBOLLA		PUERROS	
			APIO	
			CALDO DE PESCADO	
PAELLA VALENCIANA	ATÚN MECHADO CON MOJO CILANTRO	ROPAVIEJA MIXTA	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	EMPANADILLAS AL HORNO
ARROZ	ATÚN EN ACEITE	PAPAS	POLLO JAMONCITO MUSLO	EMPANADILLAS DE BONITO
POLLO MUSLOS/H S/P	VINAGRE	GARBANZOS	VINAGRE	
TOMATE TRITURADO	CILANTRO	TOMATE TRITURADO	COMINO MOLIDO	
JUDIAS VERDES	COMINO MOLIDO	POLLO MUSLOS/H S/P		
CEBOLLA		GARRON DE TERNERA		
GUISANTES		CEBOLLA		
PIMIENTO ROJO		PIMIENTO ROJO		
PIMIENTO VERDE		PIMIENTO VERDE		
CALDO DE POLLO		ZANAHORIA		
	PAPAS GUIADAS		GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	ENSALADA FRESCA
	PAPAS		JUDIAS VERDES	TOMATE ENSALADA
			ZANAHORIA	LECHUGA
			GUISANTES	ZANAHORIA
				REMOLACHA LATA
				ACEITUNAS
				ALIÑO MIEL Y SOJA
				SALSA DE SOJA
				MIEL
				AZÚCAR
				VINAGRE
				AGUA MINERAL

INGREDIENTES 2ª SEMANA			MENÚ BASAL	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO
PAPAS	PASTA AL HUEVO	PUERROS	PAPAS	PAPAS
CALABAZA	CEBOLLA	ZANAHORIA	CALABAZA	CALABACIN
ZANAHORIA	POLLO MUSLOS/H S/P	CALABACIN	GARBANZOS	CALABAZA
JUDÍA PINTA	PIMIENTO ROJO	PAPAS	ESPINACAS	ZANAHORIA
CEBOLLA	ZANAHORIA		ZANAHORIA	
PIMIENTO ROJO	PUERROS		CEBOLLA	
PIMIENTO VERDE	APIO		PIMIENTO VERDE	
	HIERBAHUERTO		CALABACIN	
	CALDO DE POLLO			
LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO	ALBÓNDIGAS ESTOFADAS	TORTILLA A LA CASERA	ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	PIZZA DE ATÚN, ACEITUNAS Y MOZARELLA
MERLUZA	ALBÓNDIGAS DE TERNERA	PAPAS	LOMO ADOBADO	BASE DE PIZZA
CILANTRO	TOMATE TRITURADO	HUEVO	CEBOLLA	ATÚN EN ACEITE
VINAGRE	CEBOLLA	CEBOLLA	PIMIENTO VERDE	QUESO
COMINO MOLIDO	PIMIENTO VERDE	JAMÓN	ZANAHORIA	TOMATE TRITURADO
	ZANAHORIA	CHORIZO	TOMATE FRITO	ACEITUNAS
			AZÚCAR	
			VINAGRE	
			MAIZENA	
PANACHÉ DE VERDURAS	PAPAS A CUADROS		ARROZ PILAW	
JUDIAS VERDES	PAPAS		ARROZ	
ZANAHORIA				
GUISANTES				

INGREDIENTES 3ª SEMANA

MENÚ BASAL

LENTEJAS COMPUESTAS	PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN	CREMA DE VERDURAS	RANCHO CANARIO	POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES
LENTEJAS	PAPAS	PAPAS	PAPAS	PAPAS
PIERNA DE CERDO DESHUESADA	CALABACIN	CALABACIN	GARBANZOS	ZANAHORIA
CEBOLLA	ESPINACAS	ZANAHORIA	TOMATE TRITURADO	CALABAZA
TOMATE TRITURADO		CALABAZA	CEBOLLA	ACELGAS
PIMIENTO ROJO		PUERROS	PASTA AL HUEVO	COL
PIMIENTO VERDE			PIMIENTO VERDE	PUERROS
PIMIENTO ROJO			PIMIENTO ROJO	ESPINACAS
ZANAHORIA				

ARROZ BLANCO	MERLUZA REBOZADA AL HORNO	ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	CROQUETAS DE ABADEJO	CANELONES BOLOÑESA
ARROZ	MERLUZA EMPANADA	POLLO JAMONCITO MUSLO	CROQUETAS DE PESCADO	CANELONES DE CARNE
		PAPAS		CEBOLLA
		ZANAHORIA		TOMATE TRITURADO
		JUDIAS VERDES		
		PIMIENTO VERDE		
		PIMIENTO ROJO		
		CEBOLLA		
		TOMATE TRITURADO		

HUEVO DURO	MENESTRA DE VERDURAS EN SALSA	ENSALADA 4 COLORES
HUEVO	MENESTRA DE VERDURAS	TOMATE ENSALADA
	TOMATE TRITURADO	LECHUGA
	CEBOLLA	FRUTA EN ALMIBAR
		MAIZ
		VINAGRE
		ALIÑO SALSA ROSA
		MAYONESA
		KETCHUP

INGREDIENTES 4ª SEMANA			MENÚ BASAL	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
POTAJE DE OTOÑO	PURÉ DE CALABACÍN	POTAJE DE GARBANZOS	POTAJE DE CALABAZA Y BRÓCOLI	SOPA DE FIDEOS
PAPAS	PAPAS	PAPAS	PAPAS	PASTA AL HUEVO
ACELGAS	CALABACIN	CALABAZA	CALABAZA	ZANAHORIA
CALABAZA		ZANAHORIA	BRÓCOLI	CEBOLLA
ZANAHORIA		GARBANZOS	ZANAHORIA	PIMIENTO ROJO
COL				GARRON DE TERNERA
ESPINACAS				POLLO MUSLO S/H S/P
CEBOLLA				PUERROS
PUERROS				CALDO DE CARNE
FOGONERO EN SALSA AMERICANA	PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA	NUGGETS DE POLLO AL HORNO	TORTILLA ESPAÑOLA	FILO DE TERNERA EN SALSA
MERLUZA	PASTA AL HUEVO	NUGGETS DE POLLO	PAPAS	PECETO DE TERNERA
TOMATE TRITURADO	TOMATE TRITURADO		HUEVO	CEBOLLA
CEBOLLA	PAVO PECHUGA EMBUTIDO		CEBOLLA	TOMATE TRITURADO
PIMIENTO VERDE	CEBOLLA			ZANAHORIA
PIMIENTO MORRON	ZANAHORIA			PIMIENTO ROJO
				PIMIENTO VERDE
PAPAS DORADAS		ENSALADA DIVERTIDA		VERDURAS DE LA HUERTA
PAPAS		TOMATE ENSALADA		PIMIENTO ROJO
		LECHUGA		PIMIENTO VERDE
		ZANAHORIA		CEBOLLA
		REMOLACHA LATA		MAIZ
		MAIZ		JUDIAS VERDES
		FRUTA EN ALMIBAR		ZANAHORIA
		ACEITUNAS		PAPAS
		ALIÑO YOGUR Y CILANTRO		
		YOGUR NATURAL		
		LIMONES		
		CILANTRO		

[illegible]

CUADRO DE ALÉRGENOS II	ALTRAMUCES	APIO	CACAHUETES	CRUSTÁCEOS	FRUTOS DE CASCARA	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEÍNAS DE LA LECHE	SESAMO	SULFITOS		ALTRAMUCES	APIO	CACAHUETES	CRUSTÁCEOS	FRUTOS DE CASCARA	GLUTEN	HUEVO	LACTOSA	LECHE	MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	PROTEÍNAS DE LA LECHE	SESAMO	SOJA	SULFITOS	
CARNES																																	
BONDIOLA DE CERDO								●	●				●	●		PAVO PECHUGA																	
CARNE MOLIDA DE TERNERA																PECETO																	
ALBÓNDIGAS DE TERNERA						●						●		●	●	PIERNA DE CERDO DESHUESADA																	
COSTILLA CERDO						●		●	●				●			POLLO																	
HUGGETS DE POLLO						●						●		●	●	POLLO MUSLO S/H S/P																	
GARRON DE																POLLO PECHUGA																	
HAMBURGUESAS DE TERNERA															●	REDONDO DE PAVO						●									●		
LOMO ADOBADO																LOMO CINTA																	
BOLA DE LOMO DE TERNERA																SALCHICHAS															●		
CANELON DE CARNE		●		●	●	●		●	●	●	●	●	●		●	●	ESCALOPE DE POLLO					●						●			●	●	
LASAÑA DE CARNE		●		●	●	●		●	●	●	●	●	●		●	HAMBURGUESAS DE POLLO																●	
EMBUTIDOS																																	
BACON AHUMADO															●	SALAMI																	
CHORIZO							●	●					●			CHOPPED PORK																●	
PAVO PECHUGA EMB																SALCHICHON																	
JAMON															●	BUTIFARRA															●	●	
PESCADOS																																	
RABAS DE CALAMAR				●		●	●	●	●	●		●	●		●	●	FOGONERO												●				
MEJILLON											●					CARBONERO													●				
TUBO DE CALAMAR												●				MERLUZA				●				●				●					
ATUN				●								●				EMPANADILLAS DE BONITO				●		●	●	●	●	●	●				●		
CHURROS DE MERLUZA				●		●	●	●	●	●		●	●			VARITAS DE MERLUZA				●		●	●	●	●	●		●	●		●	●	
CROQUETAS DE MERLUZA / ATÚN		●				●	●					●			●	MERLUZA EMPANADA						●						●			●	●	
HUEVOS Y LACTEOS																																	
HUEVO							●									MARGARINA									●	●				●		●	
LECHE ENTERA								●	●				●			NATA LIQUIDA									●	●				●		●	
YOGUR NATURAL								●	●				●			QUESO							●	●	●				●				
PRODUCTOS ESPECIALES																																	
PAN RALLADO	●						●								●	PASTA S/GLUTEN																●	
GELACOS	●														●	PAN MOLDE GELACOS	●															●	
PIZZA SIN GLUTEN																LASAÑA S/GLUTEN																	
*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

Septiembre y Octubre 2024



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 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...), CAMINAO ANDA EN BICI 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y SUBE SIEMPRE POR LAS ESCALERAS

LUNES 09-SEP. -07-OCT. SOPA DE GALLINA TORTILLA FRANCESA TOMATE EN RUEDAS LÁCTEO	MARTES 10-SEP. -08-OCT. SOPA DE VERDURAS PASTA AL GUSTO FRUTA NATURAL	MIÉRCOLES 11-SEP. -09-OCT. POTAJE DE HORTALIZAS LOMO DE CERDO VERDURAS AL GRILL FRUTA NATURAL	JUEVES 12-SEP. -10-OCT. ENSALADA DE BERROS TOMATE Y QUESO PESCADO A LA PLANCHA LÁCTEO	VIERNES 13-SEP. -11-OCT. PURÉ DE PUERROS TERNERA ESTOFADA PAPAS A CUADROS FRUTA NATURAL
LUNES 16-SEP. -14-OCT. POTAJE DE CALABACIN Y CALABAZA TORTILLA A LA CAMPESINA BERENJENAS ASADAS CON PIMIENTOS FRUTA NATURAL	MARTES 17-SEP. -15-OCT. ENSALADA GRIEGA PESCADO AZUL A LA PLANCHA LÁCTEO	MIÉRCOLES 18-SEP. -16-OCT. PURÉ DE ACELGAS LASAÑA FRUTA NATURAL	JUEVES 19-SEP. -17-OCT. PURÉ DE VERDURAS PESCADO AL VAPOR MENESTRA LÁCTEO	VIERNES 20-SEP. -18-OCT. SOPA DE POLLO BISTEC DE TERNERA HABICHUELAS, CHAMPIÑONES Y FRUTA NATURAL
LUNES 23-SEP. -21-OCT. CREMA DE ESPINACAS SARDINAS EN ACEITE PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL	MARTES 24-SEP. -22-OCT. ENSALADA DEL TIEMPO TORTILLA DE QUESO LÁCTEO	MIÉRCOLES 25-SEP. -23-OCT. POTAJE DE BERROS PESCADO EMPANADO TOMATE ALIÑADO FRUTA NATURAL	JUEVES 26-SEP. -24-OCT. ENSALADILLA RUSA CROQUETAS DE PESCADO LÁCTEO	VIERNES 27-SEP. -25-OCT. CREMA DE PUERROS FAJITAS DE POLLO FRUTA NATURAL
LUNES 30-SEP. -28-OCT. POTAJE CANARIO LOMO A LA NARANJA PAPAS A LO POBRE LÁCTEO	MARTES 01-OCT. -29-OCT. ENSALADA ILUSTRADA PESCADO AL HORNO FRUTA NATURAL	MIÉRCOLES 02-OCT. -30-OCT. PURÉ DE LA HUERTA PECHUGA DE PAVO ARROZ PILAW LÁCTEO	JUEVES 03-OCT. -31-OCT. SOPA DE PESCADO PASTEL DE VERDURAS QUESO FRUTA NATURAL	VIERNES 04-OCT. -01-NOV. ENSALADA CHINA PESCADO REBOZADO FRUTA NATURAL