



menú enero 2021

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día					1
comida					VACACIONES NAVIDAD
valoración nutricional					
recomendación de cena					
día	4	5	6	7	8
comida	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	Macarrones con tomate Filete de merluza en salsa Fruta	Sopa de picadillo Magro de cerdo estofado Fruta
valoración nutricional				Energía 495 Proteínas 21,4 H. Carbono 73,9 Lípidos 11	Energía 524 Proteínas 29,7 H. Carbono 36,7 Lípidos 27,8
recomendación de cena				Calabacín salteado y pavo a la plancha Yogurt natural	Ensalada César Yogurt natural
día	11	12	13	14	15
comida	Macarrones con verduras Filete de merluza con patatas hervida Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogurt	Arroz con pollo Salmón al horno Fruta	Crema de verduras Albóndigas en salsa con cous cous Fruta	Patatas guisadas con pescado Tortilla de calabacín Yogurt
valoración nutricional	Energía 439 Proteínas 18,5 H. Carbono 73,1 Lípidos 6,5	Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 644 Proteínas 31,4 H. Carbono 74,7 Lípidos 23,5	Energía 382 Proteínas 20,5 H. Carbono 41,4 Lípidos 13,7	Energía 387 Proteínas 17,4 H. Carbono 43,5 Lípidos 15,3
recomendación de cena	Champiñones rehogados con jamon york Fruta	Verduras a la plancha y atún Yogurt natural	Filete de cerdo con patatas fritas Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada Vaso de leche	Ragout de pavo y ensalada Vaso de leche
día	18	19	20	21	22
comida	Espirales con tomate Filete de lenguado al horno Fruta	Puré de puerros y verduras Cinta de lomo con patatas Yogurt	Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Fruta	Arroz con tomate Revuelto de atún Fruta	Puré con puerros con judías verdes Pastel de ternera Fruta
valoración nutricional	Energía 502 Proteínas 20 H. Carbono 73,8 Lípidos 12,5	Energía 495 Proteínas 24 H. Carbono 45,2 Lípidos 23,5	Energía 493 Proteínas 31,7 H. Carbono 55,2 Lípidos 12,9	Energía 520 Proteínas 17,1 H. Carbono 74,9 Lípidos 16	Energía 319 Proteínas 15,8 H. Carbono 36,4 Lípidos 11,6
recomendación de cena	Filete de pollo a la plancha y verduras Zummo	Palitos de merluza Rodajas de tomate aliñado Fruta	Menestra de verduras salteada con jamón Yogurt natural	Hamburguesa de patata y pescado Yogurt natural	Filete de gallo con ensalada Vaso de leche
día	25	26	27	28	29
comida	Coditos con atún Pescado en salsa Fruta	Crema de verduras frescas Magro en salsa c/ ensalada Yogurt	Garbanzos con verduras Tortilla española c/ ensalada Fruta	Sopa de fideos Pollo asado con verduras Fruta	Paella mixta Merluza en salsa Fruta
valoración nutricional	Energía 480 Proteínas 23,9 H. Carbono 70,7 Lípidos 9,8	Energía 600 Proteínas 33,1 H. Carbono 42,2 Lípidos 32,4	Energía 504 Proteínas 21,6 H. Carbono 64,5 Lípidos 14,5	Energía 360 Proteínas 17,2 H. Carbono 46,1 Lípidos 10,9	Energía 542 Proteínas 27,8 H. Carbono 76,4 Lípidos 12,7
recomendación de cena	Pechuga de pollo a la plancha y ensalada Vaso de leche	Champiñones salteados con gambas Vaso de leche	Lenguado al horno con verduras Yogurt natural	Coliflor rehogada y lomo a la plancha Yogurt natural	Pizza de jamon y queso Yogurt natural





desayunos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite y tomate	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche y galletas maria integrales
Energía	433	Energía 219	Energía 392	Energía 280	Energía 447
Proteinas	9,3	Proteinas 4	Proteinas 9,5	Proteinas 4,3	Proteinas 9,1
H. Carbono	49,5	H. Carbono 43,3	H. Carbono 50	H. Carbono 56	H. Carbono 73,2
Lípidos	21,1	Lípidos 1,7	Lípidos 16,2	Lípidos 2,1	Lípidos 12,2

meriendas

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca y leche	Fruta fresca, tostada de pan con aceite	Fruta fresca y leche con galletas maria integral	Fruta fresca y tostada de pan con pavo	Fruta fresca y yogurt con cereales integrales
Energía	142	Energía 352	Energía 447	Energía 233	Energía 422
Proteinas	4,2	Proteinas 5,4	Proteinas 9,1	Proteinas 8,5	Proteinas 11
H. Carbono	18,6	H. Carbono 43,6	H. Carbono 73,2	H. Carbono 44,3	H. Carbono 75,5
Lípidos	5,2	Lípidos 16,3	Lípidos 12,2	Lípidos 1,5	Lípidos 6,3

Diets especiales

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta astringente	Arroz blanco hervido con pescado Yogurt desnatado	Puré de patata Jamón York al horno Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado a la plancha Yogurt desnatado	Puré de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogurt desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Jamón York Compota de manzana

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta blanda	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta

