

SEMANA 1	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
SEMANA 1	<b>CREMA DE ZANAHORIA - ECO</b> <b>EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA)</b> <b>(TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO)</b> Pan blanco ZUMO ECO HC:86 Prot:20 Lípidos:19 Energía:660 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Carne y arroz	<b>ENSALADA COMPLETA CON QUESO</b> (lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz y queso) <b>COCIDO EXTREMEÑO CON JUDÍAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA</b> Pan integral Fruta HC:81 Prot:25 Lípidos:23 Energía:665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Huevo y verdura	<b>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE</b> <b>HUEVO COCIDO CON VERDURAS</b> <b>ASADAS</b> Pan blanco Fruta 4ª gama HC:93 Prot:17 Lípidos:20 Energía:685 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Canelones con queso	<b>ESPIRALES A LA AURORA</b> (tomate y bechamel) <b>SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y COL</b> Pan integral Fruta 4ª gama HC:85 Prot:23 Lípidos:23 Energía:693 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Hamburguesa de pescado	<b>POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO</b> <b>TORTILLA DE PATATAS CON ZANAHORIA RALLADA</b> Pan blanco Fruta-eco HC:85 Prot:20 Lípidos:23 Energía:708 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Pollo con verduras
	<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 PESCADO BLANCO, 1,5 CARNE, 1 ZUMO Y 4 FRUTAS</b>				
	SEMANA 2	<b>ENSALADA COMPLETA CON HUEVO</b> (lechuga, tomate cherry, huevo, zanahoria y maíz) <b>POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO</b> Pan blanco Fruta HC:85 Prot:22 Lípidos:20 Energía:679 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Figuritas de pescado y patata	<b>CREMA DE CALABACIN- ECO</b> <b>PALOMETA AL HORNO AL AJILLO CON ARROZ</b> Pan integral Fruta HC:79 Prot:24 Lípidos:20 Energía:650 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Chuletas con ensalada	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA</b> <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, COL Y MAIZ</b> Pan blanco Fruta 4ª gama HC:81 Prot:23 Lípidos:21 Energía:674 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Pescado con verduras	<b>MACARRONES CON TOMATE Y CALABACIN</b> <b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA</b> Pan integral Fruta 4ª gama HC:79 Prot:22 Lípidos:20 Energía:658 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Revuelto de verduras
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1,5 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 5 FRUTAS</b>					
SEMANA 3		<b>CODITOS BECHAMEL CON CHAMPIÑONES</b> <b>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO</b> <b>CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Pan blanco YOGUR HC:80 Prot:25 Lípidos:22 Energía:709 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Pescado con verduras	<b>POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO</b> <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL</b> Pan integral Fruta HC:88 Prot:23 Lípidos:22 Energía:710 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Mini-salchichas con ensalada	<b>CREMA VICHYSOISSE (puerro)- ECO</b> <b>CAELLA AL HORNO A LA ROTENA</b> (tomate, cebolla y pimiento) CON ARROZ BLANCO COCIDO Pan blanco Fruta 4ª gama HC:82 Prot:24 Lípidos:19 Energía:659 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Tortilla de calabacines	<b>ENSALADA MEDITERRANEA</b> <b>(lechuga, tomate cherry, queso, zanahoria y col)</b> <b>GUIISO DE PATATAS CON CARNE DE CERDO</b> Pan integral Fruta 4ª gama HC:80 Prot:21 Lípidos:22 Energía:667 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Croquetas de bacalao con tomate
	<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 1 YOGUR 4 FRUTAS</b>				
	SEMANA 4	<b>ENSALADA COMPLETA CON QUESO</b> (lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz y queso) <b>POTAJE DE LENTEJAS</b> Pan Blanco Fruta HC:83 Prot:22 Lípidos:20 Energía:665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Pollo con verduras	<b>CREMA DE CALABAZA-ECO</b> <b>HUEVO COCIDO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES</b> Pan integral Fruta HC:78 Prot:17 Lípidos:19 Energía:621 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Pescado con ensalada	<b>ARROZ A LA CUBANA</b> <b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL AJILLO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO</b> Pan Blanco Fruta 4ª gama HC:85 Prot:19 Lípidos:20 Energía:667 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Tortilla de espinacas	<b>MACARRONES NAPOLITANA</b> <b>TILAPIA EN SALSA DE CITRICOS CON TOMATE ALIÑADO</b> Pan integral Fruta 4ª gama HC:85 Prot:24 Lípidos:20 Energía:677 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X <b>RECOMENDACIONES DE CENA:</b> Carne con ensalada
<b>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</b>					

**Para más información....**

Los **PRODUCTOS LÁCTEOS** son la fuente alimenticia principal de Calcio y vitaminas del grupo A y D. Una ración de lácteo equivale a 1 vaso de leche o 2 yogures o 20-60 gramos de queso. Para la edad infantil las recomendaciones nutricionales estipulan de 2 a 3 raciones al día.

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ 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 (REGLAMENTO 1169/2011)

Menu planificado por Beatriz Ruiz León. Diplomada en Nutrición humana y dietética. Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética de DUJONKA S.L.U. Menú sujeto a posibles cambios.

**PUEDEN CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB:**  
[www.launicasaluddable.com/COMEGES](http://www.launicasaluddable.com/COMEGES)

Antes de imprimir piense bien si es necesario hacerlo. De esta forma contribuimos a la preservación del Medio Ambiente

