

MENU ROTATIVO BASAL
CURSO 2014-2015 (1º TRIMESTRE)

20-oct 01-dic					21-oct 02-dic					10-sep 22-oct 03-dic					11-sep 23-oct 04-dic					12-sep 24-oct 05-dic				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Garbanzos con verduras (legumbre, patata, pimiento, cebolla)				Tallarines siciliana (pasta, tomate, pimiento y calabacín)				Ensalada de tomate natural con maíz dulce				Arroz a la cubana (arroz, tomate frito y huevo pasteurizado)				Sopa maravilla (zanahoria, coliflor, puerro y pasta)							
	Tortilla de jamón York (huevo pasteurizado y jamón cocido)				Merluza al horno limón (pescado, ajo, cebolla y limón)				Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla)				Lomo de cerdo adobado				Fogonero al horno en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)							
	Ensalada de lechuga y tomate				Guisantes salteados (ajo y perejil)								Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Brócoli al vapor							
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	679	26,39	26,44	88,38	668	26,05	20,11	98,77	634	22,89	20,57	92,93	640	26,45	21,58	99,94	593	26,07	20,21	80,63				
Propuesta	ENSALADA + CARNE + LACTEO				VERDURAS + HUEVO + LACTEO				PASTA + PESCADO + FRUTA				VERDURAS + HUEVO + LACTEO				ENSALADA + CARNE + LACTEO							
Cenar																								
15-sep 27-oct 09-dic					16-sep 28-oct					17-sep 29-oct 10-dic					18-sep 30-oct 11-dic					19-sep 31-oct 12-dic				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Crema de calabaza (patata, calabaza y cebolla)				Arroz con maíz y tacos de calabacín				Ensalada variada (lechuga, col, zanahoria, tomate natural y huevo cocido pasteurizado)				Conchitas con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)				Garbanzos con arroz (legumbre, patata, pimiento, cebolla y arroz)							
	Jamoncitos de pollo al horno (cebolla, ajo y especias)				Bacalao al horno en salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento y cebolla)				Potaje de alubias con brécol (legumbre, patata, pimiento, cebolla y brécol)				Tortilla de espinacas (huevo pasteurizado, espinacas y nata)				Filete de solla al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano y perejil)							
	Patatas panaderas al vapor				Zanahorias al horno al ajillo				Aqua, pan y yogur				Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Alcachofas salteadas							
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	675	26,60	24,26	89,85	650	21,57	20,17	101,18	619	24,21	21,74	85,12	678	23,32	25,16	98,35	618	26,63	20,81	85,74				
Propuesta	ARROZ + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO				VERDURAS + CARNE + FRUTA				ENSALADA + PESCADO + LACTEO				PASTA + HUEVO + LACTEO							
Cenar																								
22-sep 03-nov 15-dic					23-sep 04-nov 16-dic					24-sep 05-nov 17-dic					25-sep 06-nov 18-dic					26-sep 07-nov 19-dic				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla)				Espaguetis genovesa (pasta, tomate frito y albahaca)				Ensalada de tomate natural y pepino				Arroz siciliana (arroz, tomate frito, pimiento y calabacín)				Guiso de verduras (patata, calabaza, calabacín y zanahoria)							
	Merluza en salsa riojana (pescado, pimiento y cebolla)				Tortilla de patatas (huevo pasteurizado, patata y cebolla)				Alubias con chorizo (legumbre, patata, pimiento, cebolla y chorizo)				Pez espada al horno encebollado				Hamburguesas de vacuno al horno							
	Brócoli al vapor				Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Aqua, pan y fruta				Menestra al horno (coliflor, col, judías verdes y zanahoria)				Ensalada de lechuga y tomate							
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	600	26,32	20,01	82,92	702	21,23	25,81	101,58	611	18,99	23,59	85,28	660	21,42	20,45	103,84	639	26,38	24,70	82,02				
Propuesta	ENSALADA + CARNE + LACTEO				VERDURAS + PESCADO + LACTEO				PASTA + HUEVO + LACTEO				VERDURAS + CARNE + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO							
Cenar																								
29-sep 10-nov					30-sep 11-nov					01-oct 12-nov					02-oct 13-nov					03-oct 14-nov				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Coditos con tomate frito y queso rallado				Crema de zanahorias (patata, zanahorias y cebolla)				Ensalada variada (lechuga, col, zanahoria, tomate natural, maíz y huevo cocido pasteurizado)				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria, cebolla)				Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, patata, pimiento, cebolla y calabaza)							
	Bacalao al horno en salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento y cebolla)				Salchichas de pollo jardinera (carne, tomate, pimiento y cebolla)				Berzas (judías verdes, garbanzos, patata, zanahoria)				Tortilla de jamón York (huevo pasteurizado y jamón cocido)				Fogonero al horno en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)							
	Judías verdes al ajillo				Patatas panaderas al vapor				Aqua, pan y yogur				Ensalada de lechuga y tomate				Zanahorias salteadas							
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	647	26,09	20,61	95,24	629	23,84	24,27	88,14	596	19,97	22,74	81,18	696	22,01	23,77	104,39	603	26,59	20,71	80,50				
Propuesta	VERDURAS + HUEVO + LACTEO				ARROZ + PESCADO + LACTEO				PASTA + CARNE + FRUTA				VERDURAS + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO							
Cenar																								
6-oct 17-nov					7-oct 18-nov					08-oct 19-nov					09-oct 20-nov					10-oct 21-nov				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Alubias estofadas (legumbre, tomate, pimiento y cebolla)				Arroz a la cubana (arroz, tomate frito y huevo pasteurizado)				Ensalada de tomate natural con maíz dulce				Sopa de verduras y estrellitas (zanahoria, coliflor, puerro y pasta)				Lacitos con tomate (pasta y tomate frito)							
	Tortilla de patatas (huevo pasteurizado, patata y cebolla)				Limanda al horno (pescado, ajo y perejil)				Cocido andaluz (garbanzos, patata, zanahoria, ternera y nabo)				Hamburguesas de vacuno al horno con cebollita				Pez limón al horno en salsa jardinera (pescado, calabacín, cebolla y pimiento)							
	Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Brócoli al vapor				Aqua, pan y fruta				Ensalada de lechuga y tomate				Guisantes salteados							
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	675	24,82	25,17	94,48	656	26,62	20,58	98,04	632	22,33	20,78	94,18	607	26,59	21,90	80,46	658	26,76	20,23	97,68				
Propuesta	PASTA + CARNE + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO				ARROZ + PESCADO + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO				VERDURAS + CARNE + LACTEO							
Cenar																								
17-oct 24-nov					14-oct 25-nov					15-oct 26-nov					16-oct 27-nov					28-nov				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Comida	Paella de verduras (arroz, zanahoria, guisantes, alcachofa)				Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla)				Ensalada variada (lechuga, col, zanahoria, tomate natural y maíz)				Macarrones con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)				Alubias con calabaza (legumbre, patata, pimiento, cebolla y calabaza)							
	Cazón al horno encebollado				Jamoncitos de pollo al horno (cebolla, ajo y especias)				Lentejas con chorizo (legumbre, patata, pimiento, cebolla y chorizo)				Tortilla de calabacín (huevo pasteurizado, calabacín y patata)				Merluza en salsa riojana (pescado, pimiento y cebolla)							
	Zanahorias al vapor				Patatas panaderas al vapor				Aqua, pan y yogur				Ensalada de lechuga, col y zanahoria				Alcachofas salteadas							
Valoración	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional	687	22,93	24,70	98,39	665	26,99	24,32	87,89	657	24,30	23,15	91,37	680	23,01	25,17	99,23	599	25,68	20,60	81,56				
Propuesta	ENSALADA + CARNE + LACTEO				ARROZ + PESCADO + LACTEO				PASTA + HUEVO + FRUTA				VERDURAS + CARNE + LACTEO				ENSALADA + HUEVO + LACTEO							
Cenar																								