



EN CUMPLIMIENTO DEL
REGLAMENTO EUROPEO
1169/2011
TENEMOS A SU DISPOSICIÓN
INFORMACIÓN
EN MATERIA DE ALERGIAS
E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

TODOS LOS MIERCOLES
EL PAN
ES INTEGRAL

LUNES - 6

1º: Macarrones a la Napolitana
2º: Merluza a la Romana
G: Ensalada Mixta
Postre: Yogur, fruta variada y pan

Kilocalorías: 740	Proteínas: 35,3
Hidratos de carbono: 86,8	Grasas: 26,5

MARTES - 7

1º: Garbanzos con Chorizo
2º: Pollo al Horno
G: Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Postre: Manzana, fruta variada y pan

Kilocalorías: 770	Proteínas: 40,2
Hidratos de carbono: 77,5	Grasas: 29,2

MIÉRCOLES - 1

1º: Puré de Verduras
Coliflor Gratinada
2º: Ragú de Pollo
G: Patatas Asadas
Postre: Naranja, fruta variada y pan

Kilocalorías: 766	Proteínas: 33,3
Hidratos de carbono: 55,7	Grasas: 43,2

JUEVES - 2

1º: Arroz Tres Delicias
2º: Lomo Adobado a la Plancha
G: Ensalada del Chef
Postre: Plátano, fruta variada y pan

Kilocalorías: 88,2	Proteínas: 34,4
Hidratos de carbono: 99,2	Grasas: 37,4

VIERNES - 3

1º: Judías Blancas con Bacon
2º: Hamburguesa de Ternera a la Plancha
G: Ensalada de Lechuga y Maíz
Postre: Macedonia de fruta fresca y pan

Kilocalorías: 756	Proteínas: 41,2
Hidratos de carbono: 68,7	Grasas: 31

LUNES - 13

DÍA NO LECTIVO

MARTES - 14

1º: Espaguetis con Tomate y Queso
2º: Tortilla de Jamón
G: Ensalada de Picadillo
Postre: Manzana, fruta variada y pan

Kilocalorías: 709	Proteínas: 21,9
Hidratos de carbono: 95,6	Grasas: 24,4

MIÉRCOLES - 15

1º: Puré de Espinacas
Espinacas a la Crema
2º: Merluza a la Andaluza
G: Ensalada con Remolacha Rallada
Postre: Naranja, fruta variada y pan

Kilocalorías: 665	Proteínas: 28,3
Hidratos de carbono: 62,6	Grasas: 30,5

JUEVES - 16

1º: Judías Pintas con Arroz
2º: Cinta de Lomo de Cerdo al Ajillo
G: Ensalada Caprese
Postre: Plátano, fruta variada y pan

Kilocalorías: 853	Proteínas: 41,6
Hidratos de carbono: 85,8	Grasas: 33,3

VIERNES - 17

1º: Sopa de Ave con Picadillo
2º: Pollo Asado en su Jugo
G: Patatas Asadas
Postre: Macedonia de fruta fresca y pan

Kilocalorías: 631	Proteínas: 32,9
Hidratos de carbono: 60	Grasas: 27,5

LUNES - 20

1º: Lentejas con Morcilla
2º: Limanda Rebozada
G: Ensalada César
Postre: Yogur, fruta variada y pan

Kilocalorías: 833	Proteínas: 46
Hidratos de carbono: 82,5	Grasas: 32

MARTES - 21

1º: Crema de Puerro y Zanahorias
Acelgas con Patatas Rehogadas
2º: Lomo de Cerdo a la Plancha
G: Ensalada Variada
Postre: Manzana, fruta variada y pan

Kilocalorías: 719	Proteínas: 27,7
Hidratos de carbono: 66,2	Grasas: 36

MIÉRCOLES - 22

1º: Espirales a la Boloñesa
2º: Tortilla Paisana
G: Ensalada Tropical
Postre: Naranja, fruta variada y pan

Kilocalorías: 826	Proteínas: 34,8
Hidratos de carbono: 108	Grasas: 25,9

JUEVES - 23

1º: Arroz a la Milanesa
2º: Palometa en Salsa de Tomate
G: Dúo de Verduras Salteadas
Postre: Plátano, fruta variada y pan

Kilocalorías: 837	Proteínas: 31,5
Hidratos de carbono: 120	Grasas: 24

VIERNES - 24

1º: Judías Blancas con Verduras
2º: Pollo a la Cazuela
G: Patatas Panaderas al Horno
Postre: Macedonia de fruta fresca y pan

Kilocalorías: 778	Proteínas: 44,8
Hidratos de carbono: 80,8	Grasas: 25,5

LUNES - 27

1º: Coditos a la Bella Aurora
2º: Tortilla de Atún
G: Ensalada con Zanahoria Rallada
Postre: Yogur, fruta variada y pan

Kilocalorías: 805	Proteínas: 32,6
Hidratos de carbono: 92	Grasas: 32,3

MARTES - 28

1º: Garbanzos con Calabaza
2º: Pollo en Pepitoria
G: Patatas al Horno
Postre: Manzana, fruta variada y pan

Kilocalorías: 826	Proteínas: 43,4
Hidratos de carbono: 92,3	Grasas: 27,4

MIÉRCOLES - 29

1º: Puré de Calabacín
Menestra de Verduras al Ajillo
2º: Escalope de Cerdo
G: Ensalada Mixta
Postre: Naranja, fruta variada y pan

Kilocalorías: 662	Proteínas: 36,2
Hidratos de carbono: 63,1	Grasas: 27

JUEVES - 30

1º: Sopa de Verduras con Arroz
2º: Merluza en Salsa Verde
G: Guisantes Salteados
Postre: Plátano, fruta variada y pan

Kilocalorías: 621	Proteínas: 22,5
Hidratos de carbono: 87,3	Grasas: 18,8

VIERNES - 31

1º: Patatas a la Riojana
2º: Hamburguesa de Ternera a la Plancha
G: Ensalada de Picadillo de Tomate
Postre: Macedonia de fruta fresca y pan

Kilocalorías: 646	Proteínas: 31,1
Hidratos de carbono: 67,4	Grasas: 26,2

La valoración nutricional ha sido elaborada por Francisco Javier Reques Dueñas, Colegiado nº 5652 de Madrid, mediante el Programa Dial. Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Recomendaciones para las cenas: La cena ha de complementar el resto de la ingesta del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. Siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena	Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Pescados	Carne magra o huevo
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas	Huevo	Pescado o carne
Carne	Pescado o huevo	Fruta o lácteo	Lácteo o fruta

Para completar la dieta en casa, hay que tener en cuenta el número total de raciones al día o a la semana según el grupo de alimentos:

PAN:	DIARIO MÍNIMO 3 VECES	FRUTAS:	DIARIO 2 A 4 VECES	ARROZ:	SEMANAL 2 VECES	CARNE:	SEMANAL 3 VECES
LECHE:	DIARIO 2 A 4 VECES	HORTALIZAS:	DIARIO 2 A 4 VECES	PASTA:	SEMANAL 2 VECES	PESCADO:	SEMANAL 4 VECES
PATATAS:	DIARIO MÍNIMO 1 VEZ	ALIMEN. INTEGRALES:	MES 2 A 3 VECES	LEGUMBRES:	SEMANAL 2 A 3 VECES	HUEVOS:	SEMANAL 3 A 4 VECES

