

SEMANA 4	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE CHERRY, QUESO, ZANAHORIA Y COL) POTAJE DE LENTEJAS Pan Blanco Fruta HC:83 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pollo con verduras</i>	ARROZ A LA CUBANA CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO Pan integral Fruta HC:93 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 704 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla de espinacas</i>	CREMA DE CALABAZA-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE VERDES REHOGADAS Pan blanco Fruta HC:78 Prot: 17 Lípidos: 19 Energía: 621 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pescado con ensalada</i>	MACARRONES NAPOLITANA TILAPIA AL HORNO EN SALSA DE CITRICOS CON TOMATE ALINADO Pan integral Fruta HC:85 Prot: 24 Lípidos: 20 Energía: 677 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Carne con ensalada</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO Pan Blanco Fruta-eco HC:81 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 678 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Lasaña de verduras</i>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS					
SEMANA 5	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS Pan blanco YOGUR HC:82 Prot: 22 Lípidos: 21 Energía: 690 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla de calabacines</i>	GAZPACHO CON HUEVO COCIDO POTAJE DE ALUBIAS Pan integral Fruta HC:85 Prot: 16 Lípidos: 20 Energía: 659 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Crema y pollo</i>	FESTIVO	ARROZ ORIENTAL (ZANAHORIA, GUISANTE Y MAIZ) SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO ALINADO Pan integral Fruta HC:81 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 687 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>sopa y carne de cerdo</i>	PUCHERO DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY Pan Blanco Fruta-eco HC:79 Prot: 24 Lípidos: 23 Energía: 694 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>pescado con patatas</i>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LACTEO , 4 FRUTAS					
SEMANA 6	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y CALABACINES PANGA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ. Pan Blanco Fruta HC:83 Prot: 21 Lípidos: 22 Energía: 679 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Sopa con fideos</i>	CASCOTE SEVILLANO (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE, CALABAZA) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan Integral Fruta HC:82 Prot: 24 Lípidos: 26 Energía: 699 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pavo con crema de verduras</i>	CREMA VICHYSSEOISE-ECO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO EN SALSA CON PATATAS PANADERAS (COCIDAS) Pan Blanco Fruta HC:76 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 628 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pescado con ensalada</i>	CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPINONES HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES Pan integral Fruta HC:75 Prot: 20 Lípidos: 23 Energía: 664 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Chuletas de cerdo con patatas</i>	ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE CHERRY, QUESO, ZANAHORIA Y COL) POTAJE DE LENTEJAS Pan Blanco Fruta-eco HC:80 Prot: 25 Lípidos: 20 Energía: 666 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Tortilla francesa con ensalada</i>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 2 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 5 FRUTAS					
SEMANA 1	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y COL Pan blanco Fruta HC:85 Prot: 23 Lípidos: 23 Energía: 693 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Hamburguesa de pescado</i>	ENSALADA COMPLETA CON QUESO (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY , MAIZ Y QUESO) COCIDO EXTREMEÑO CON JUDÍAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA Pan integral Fruta HC:81 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Huevo y verdura</i>	ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS (CALABACIN, BERENJENA, PIMIENTO) Pan blanco Fruta HC:93 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 685 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Canelones con queso</i>	CREMA DE ZANAHORIA - ECO EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO) Pan integral Fruta HC:86 Prot: 20 Lípidos: 19 Energía: 660 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Carne y arroz</i>	POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA RALLADA Pan blanco Fruta-eco HC:83 Prot: 22 Lípidos: 19 Energía: 660 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: <i>Pollo con verduras</i>
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 5 FRUTAS					

Para más información....

Se considera **DIETA EQUILIBRADA** aquella que contiene las cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. El menú escolar cumple las características de una dieta equilibrada para la edad infantil.

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL YODADA 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.

PUEDE CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB:
www.launicasaluddable.com/COMEGES

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



	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 4	LUNES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA MEDITERRANEA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6	
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6	
Zanahoria	40	0,4	0,2	2,8	13,6	
Col lobarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6	
Queso	30	3,3	2,7	1,8	44,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	216	5,5	8,3	8,6	130	CRUDO

FICHA 2º PLATO		POTAJE DE LENTEJAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lentejas Castellana, cruda	50	12,1	0,7	24,4	152	
Patata	70	1,2	0,1	13,8	58	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Cebolla	15	0,2	0	1,2	5	
Pimiento dado	10	0,1	0	0,8	4	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
ajo	2	0,1	0	0,6	3	
Tomate, crudo	15	0	0	0,8	3	
Comino	1	0	0	0	0	
Pimentón molido	1	0	0	0	0	
Hoja de laurel	1	0	0	0	0	
TOTAL	196	13,9	10,8	43,4	323	HERVIDO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	22,73	19,81	82,55	664,8
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 4	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz blanco-crudo	60	4,1	0,5	45,7	203,4		
Tomate	40	0,4	0	1,7	7,6		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Pimiento	5	0	0	0,7	1,2		
Ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Agua	80	0	0	0	0		
TOTAL	206	4,8	8,5	49,5	289,2	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pollo, crudo	70	8,9	2,2	0	56		
Harina de maíz	15	0,9	0	7	21,6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Laurel	1	0	0	0	0		
Romero	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Ajo	6	0,4	0	1,6	8		
Perejil	2	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	102	10,2	5,2	8,7	114,7	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8		
Zanahoria rallada	40	0,4	0	2,8	13,6		
Pepino	20	0	0	0,2	3,6		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	107,5	0,9	7,1	4,2	88,2	CRUDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL		19,23	21,51	92,95	703,9
MARGEN +/- 10 CORRECTO		14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES		10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA - VERANO
Semana 4	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE CALABAZA- ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabaza						
patata						
zanahoria						
cebolla						
sal yodada						
aceite de oliva virgen extra						
PEE	250	2,6	5,6	23	153	
TOTAL	250	2,6	5,6	23	153	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		HUEVO COCIDO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo COCIDO	50	6,5	6	0,3	81	
TOTAL	50	6,5	6	0,3	81	COCIDO

GUARNICIÓN		CON PATATAS Y JUDIAS VERDES				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Judías verdes	70	1,7	0,1	4,9	28	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
patata	120	2,4	0,2	18,3	85	
Tomate	30	0,7	0,5	0,8	8,5	
TOTAL	227	4,8	6,8	24	175,5	REHOGADO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	17,23	19,11	77,85	621,3
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 2	JUEVES

FICHA 1º PLATO		MACARRONES NAPOLITANA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta MACARRON	60	7,2	0,8	42,6	208,1		
Tomate	40	0,3	0	1,4	7,4		
Pimiento	15	0,2	0,1	0,8	4,2		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Ajo	2	0	0	0,4	1		
Orégano	1	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite de oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
TOTAL	137	7,8	8,9	46	295,7	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		TILAPIA EN SALSA DE CITRICOS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tilapia	70	11,6	0,4	0	50,4		
Harina de maíz	7	0,4	0	3,3	10,1		
Ajo	3	0,1	0	3	6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Perejil	1	0	0	0,1	0,4		
Limón	1	0	0	0,1	0,7		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
	93	12,1	7,4	6,6	132,7	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate cherrys	60	0,6	0	2,1	10,5		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	63,5	0,6	3	2,1	37,5	CRUDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	23,83	20,01	85,25	677,7
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 4	VIERNES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Garbanzos, crudo	40	7,6	2,5	19,6	132,4		
Patata	70	1,5	0,1	11,9	50,8		
Calabaza	40	0,3	0	2,1	12		
Zanahoria	10	0,1	0	0,9	4		
Pimiento	10	0,1	0	1	5		
Ajos	2	0,1	0	0,4	2		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54		
Tomate	5	0	0	0,3	2		
Pimentón dulce molido	3	0	0	0,1	1		
Comino	1	0	0	0	0		
TOTAL	188	9,7	8,6	36,3	263,2	HERVIIDO	

FICHA 2º PLATO		TORTILLA DE PATATAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Huevo pasteurizado							
patata							
Aceite oliva virgen extra							
sal							
P.E.E	117	5,38	11,35	11	173,51	FRITO	

GUARNICION		SALMOREJO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate, crudo							
ajo							
Aceite oliva virgen extra							
Pan blanco							
vinagre							
Sal yodada							
P.E.E	60	0,64	1,4	3,6	29	CRUDO	

PAN		PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA-ECO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL MENÚ	19,05	22,06	81,45	677,51
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.7	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA
DUJONKA S.L

	ROT.PRIMAVERA-VERANO
Semana 5	LUNES

FICHA 1º PLATO		CREMA HORTELANA ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabaza						
patata						
zanahoria						
puerro						
cebolla						
aceite de oliva virgen extra						
sal yodada						
	180	3,2	6,8	28		184
PEE	180	3,2	6,8	28		184

FICHA 2º PLATO		ALBÓNDIGAS DE CERDO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Albóndigas (P.E.E.)	50	9,5	4,8	1,4		110
TOTAL	50	9,5	4,8	1,4		110

FICHA 1º PLATO		SOFRITO DE TOMATE Y PATATAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patata	110	2,4	0,2	19		86,4
Cebolla	20	0,1	0	1,6		6,8
Pimiento rojo	15	0,2	0,1	0,8		4,2
Tomate	40	0,4	0,05	1,4		7,6
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0		63
Pimentón molido	3	0	0	0		0
Orégano	1	0	0	0		0
Ajo	4	0,3	0	1,4		5,8
Laurel	0,5	0	0	0		0
Sal yodada	1	0	0	0		0
TOTAL	201,5	3,4	7,35	24,2		173,8

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan blanco	30	2,4	0,3	14,7		143

FICHA POSTRE		LÁCTEO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Yogur semidesnatado	125	3	1,3	13,8		79
TOTAL		3	1,3	13,8		79

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ	22	21	82	690
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.PRIMAVERA-VERANO
Semana 5	MARTES

FICHA 1º PLATO		GAZPACHO CON HUEVO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate, crudo							
pimiento							
pepino							
ajo							
Aceite oliva virgen extra							
Agua							
vinagre							
Pan							
Sal							
P.E.E							
Huevo	10	1,3		1,1	0	14,6	
	300	2,1		7,8	13,2	132	
	310	3,4		8,9	13,2	146,6	
						CRUDO	

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Alubia, cruda	35	6,7	0,5	21		116	
patatas	120	2,5	0,2	18,3		85,2	
Zanahoria	20	0,1	0	0,7		2	
Cebolla	20	0,2	0	3,2		13,6	
Pimiento rojo	5	0	0	0,3		1,4	
Tomate	20	0,2	0,1	0,8		3,7	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0		90	
Pimentón molido	1	0	0	0,1		0,8	
Ajo	4	0,1	0	0,6		3	
Laurel	0,5	0	0	0		0	
Sal yodada	0,5	0	0	0		0	
TOTAL	236	10	11	45		316	
						HERVIDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan integral	30	2,4	0,3	14,7		143	
						HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9		11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9		12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65		8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25		11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5		11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2		54	
						CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	16	20	85	659
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT.PRIMAVERA-VERANO
Semana 5	JUEVES

FICHA 1º PLATO		ARROZ ORIENTAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz blanco-crudo	60	4,1	0,24	45,8	204		
Zanahoria	20	0,1	0	1,4	6,8		
Guisante	20	0,8	0,1	1,35	1,3		
Maiz dulce en conserva	20	0,6	0,2	3,6	19,2		
ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	131	5,8	8,54	52,75	305,3	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		SALMÓN AL HORNO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Salmón	70	14	7,4	0	121,5		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	74	14	10,4	0	148,5	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE PEPINO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pepino	60	0,6	0	1,8	9		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	64	0,6	3	1,8	36	CRUDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	23,63	22,6	81,45	686,8
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

ROT.PRIMAVERA-VERANO

Semana 5

VIERNES

NOMBRE DEL PLATO		PUCHERO DE GARBANZOS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	120	2,6	0,2	21	94,3	
Apio	5	0	0	0,2	1	
Pollo para caldo	10	2	0,4	0	12	
Puerros	5	0,2	0	0,4	4	
Judías verdes	15	0,3	0,1	0,8	5,2	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Calabaza	20	0,2	0	1	5,7	
Garbanzos	45	6,9	1,9	23,5	140	
Hueso de cerdo	5	0	0	0	0	
Corteza de cerdo	5	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
TOTAL	258	12,4	9,6	48,7	333,2	COCCION

FICHA 2º PLATO		TORTILLA FRANCESA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado						
Aceite oliva virgen extra						
sal yodada						
P.E.E	75	7,9	7,7	0,5	103,5	HORNEADA

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8	
Tomate cherrys	40	0,4	0	1,4	7	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	85,5	0,9	5,1	2,6	60	CRUDO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA-ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	24	23	79	694
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA - VERANO
Semana 6	LUNES

FICHA 1º PLATO		ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	50	3,3	0,4	38,4	170	
Tomate	40	0,4	0	1,5	7,6	
Calabacín	20	0,4	0	0,8	4	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
Pimiento	5	0	0	1	2	
Ajo	4	0,4	0,1	1,3	4	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Agua	80	0	0	0	0	
TOTAL	220	4,6	10,5	43,8	280,6	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		PANGA AL HORNO AL AJILLO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Panga	70	11,6	0,4	0	50,4	
Cebolla	30	0,4	0	2,3	10,1	
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1	
Ajo	6	0,3	0,1	1,5	7,2	
Perejil	1	0	0	0,1	2	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
	116	12,3	5,5	4	116,8	HORNEADO

GUARNICIÓN		ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria rallada	90	0,45	0	6,3	30,6	
Maiz dulce en conserva	10	0,3	0,1	1,7	9,4	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	2	0	0	0	0	
TOTAL	107	0,75	5,1	8	85	CRUDO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	20,88	21,76	82,7	679,4
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 6	MARTES

FICHA 1º PLATO		CASCOTE SEVILLANO					
Ingredientes	Cantidad (gr)	Proteinas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos (gr)	Energía (Kcal)	Técnica Culinaria	
Alubias	30	6,7	0,4	13	80,4		
Patata	50	1	0,1	9,6	42		
Zanahoria	10	0,1	0	0,7	3,4		
Pimiento	5	0,1	0	0,4	2		
Tomate	10	0,1	0	0,7	3,2		
Aceite de oliva virgen extra	8	0	8	0	63		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Pimenton	2	0	0	0	0		
Ajo	4	0,1	0	1	4		
Laurel	1	0	0	0	0		
Garbanzo	30	6,2	1,9	15	84,3		
Cebolla	10	0,1	0	0,7	3,3		
Calabaza	10	0,1	0,1	0,5	2,7		
TOTAL	171	14,5	10,5	41,6	288,3	COCCION	

FICHA 2º PLATO		TORTILLA DE PATATAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Huevo pasteurizado							
patata							
Aceite oliva virgen extra							
sal							
P.E.E	117	5,38	11,35	11	173,51	FRITO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y COL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8		
Col lobarda	20	0,3	0,1	0,8	4,8		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	63,5	0,8	3,2	2	39,8	CRUDO	

FICHA PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	24	26	82	699
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 6	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		CREMA VICHYSOISSE- ECO				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas						
Puerros						
Cebolla						
Aceite oliva virgen extra						
Sal yodada						
P.E.E	300	3,2	6,78	18	144	HERVIDO

NOMBRE DEL PLATO		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA				
Ingredientes	Cantidad (gr)	Proteinas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos (gr)	Energía (Kcal)	Técnica Culinaria
Pollo, crudo	70	8,9	2,2	0	56	
Harina de maíz	15	0,9	0	7	21,6	
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1	
Laurel	1	0	0	0	0	
Romero	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
Ajo	6	0,4	0	1,6	8	
Perejil	2	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	105	10,2	8,2	8,7	141,7	

GUARNICIÓN		PATATAS PANADERAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	120	2,4	0,2	18,3	85	
Perejil	2	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	127,5	2,4	5,2	18,3	130	

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	

VALORACION NUTRICIONAL	19,13	20,89	75,55	627,5
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 6	JUEVES

FICHA 1º PLATO		CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta coditos	60	6,9	0,7	39,1	190,85	
Cebolla	30	0,4	0	2,1	9,9	
Leche	40	1,2	0,6	1,8	18,4	
Champiñones	20	0,7	0,1	0,2	4,8	
Harina de maiz	5	0,3	0	2,1	10,1	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal	1	0	0	0	0	
Nuez moscada	1	0	0	0	0	
TOTAL	162	10	6	45	279	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		HUEVO COCIDO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado	50	6,5	6	0,3	81	
TOTAL	50	6,5	6	0,3	81	HORNEADO

GUARNICIÓN		JUDÍAS VERDES CON TOMATE				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
Judías verdes	40	0,9	0,2	1,5	10,8	
Salsa de tomate	20	0,1	0	0,9	4,2	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
ajo	4	0,4	0	1,4	5	
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	83	2	8	5	95	SOFRITO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lípidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL MENÚ	21	21	77	652
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA - VERANO
Semana 6	VIERNES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA MEDITERRANEA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6	
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6	
Zanahoria	40	0,4	0,2	2,8	13,6	
Col lombarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6	
Queso	30	3,3	2,7	1,8	44,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	216	5,5	8,3	8,6	130	CRUDO

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE LENTEJAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lentejas Castellana, cruda	60	14,5	0,8	29,2	182,4	
patatas	60	1,3	0,1	9,3	43	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Cebolla	20	0,3	0	1,8	5,4	
Pimiento dado	30	0,4	0,2	1,4	8,4	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
ajo	2	0,1	0	0,6	2,3	
Comino	1	0	0	0	0	
Pimentón molido	1	0	0	0	0	
Hoja de laurel	1	0	0	0	0	
TOTAL	206	16,8	11,1	44,1	339,5	HERVIDO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA-ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2	54	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU	25,53	20,06	79,6	666,5
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 1	LUNES

FICHA 1º PLATO		ESPIRALES A LA AURORA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta espiral	60	7,5	0,8	42,5	208,2		
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Leche	20	0,6	0,3	0,9	9,2		
Harina de maíz	5	0,3	0	2,1	10,1		
Ajo	3	0,2	0	0,7	3,6		
Nuez moscada	1	0	0	0	0		
Orégano	1	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
TOTAL	146	9,1	6,1	48,4	286,7	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		SALCHICHA DE POLLO AL AJILLO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Salchicha de pollo frankfurt (P	40	6,2	3,8	1,6	56,9	PEE	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Cebolla	20	0,2	0	1,4	6,6		
Pimiento	15	0,2	0,1	0,7	4,2		
Vino blanco	3	2,1	0	0	0,1		
Ajo	1	0,1	0	0,3	1		
Perejil	1	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	88	8,8	10,9	4	131,8	HORNEADO	

GUARNICIÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y COL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	50	0,75	0,25	0,9	8		
Col lobarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
TOTAL	95,5	1,35	5,45	2,5	62,6	CRUDO	

PAN		PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	22,58	23,16	85,45	692,9
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA - VERANO
Semana 1	MARTES

FICHA 1º PLATO		ENSALADA COMPLETA CON QUESO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6		
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6		
Zanahoria	20	0,2	0,1	1,4	6,8		
Maíz dulce en conserva	20	0,6	0,2	3,6	19,2		
Queso	30	3,3	2,7	1,8	44,6		
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
TOTAL	176	5,3	8,2	9,2	132,8	CRUDO	

FICHA 1º PLATO		COCIDO EXTREMEÑO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Garbanzos, crudo	60	11,6	3,8	29,6	198,6		
Canal de Gallina para caldo	5	1,2	1,6	0	18		
Hueso de cerdo	2	0	0,1	0	0,2		
Corteza de cerdo	2	0	0,1	0	0,4		
Patata	50	1	0,1	9,6	42		
judias verdes	10	0,2	0	0,7	4		
cerdo, magro	6	1,2	0,2	0	5,8		
Morcilla	3	0,6	2,7	0	2,8		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Ajo	1	0,2	0	0,8	4		
Laurel	1	0	0	0	0		
TOTAL	146	16	13,6	40,7	320,8	HERVIDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	24,63	22,51	80,45	665,4
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 1	MIERCOLES

FICHA 1º PLATO		ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz blanco-crudo	50	3,4	0,2	38,2	170		
Tomate	50	0,4	0	2,1	10,2		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Agua	80	0	0	0	0		
TOTAL	201	4,1	8,2	41,7	257,2	HERVIDO	

FICHA 2º PLATO		HUEVO COCIDO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Huevo COCIDO	50	6,5	6	0,3	81		
TOTAL	50	6,5	6	0,3	81	COCIDO	

GUARNICIÓN		VERDURAS ASADAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Calabacín	20	0,2	0,1	1,9	3,4		
Berenjena	20	0,1	0	0,8	4		
Patata	100	2,2	0,2	15,4	71		
Cebolla	15	0,2	0	1	4,2		
Pimiento verde	10	0,1	0,1	0,5	2,8		
Pimiento rojo	15	0,1	0,1	0,5	2,8		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
Ajos	2	0,1	0	0,6	2		
TOTAL	187,5	3	5,5	20,7	135,2	HORNEADAS	

PAN		PAN BLANCO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO	

VALORACION NUTRICIONAL	16,93	20,41	93,25	685,2
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 1	JUEVES

FICHA 1º PLATO		CREMA DE ZANAHORIAS ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
zanahoria						
patata						
sal yodada						
hierbabuena						
aceite de oliva virgen extra						
PEE	300	3,2	6,8	28	184	
TOTAL	300	3,2	6,8	28	184	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		EMBLANCO DE PESCADO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Merluza, tronco	70	8,5	1	0	43	
Cebolla	20	0,1	0	1,6	6,8	
Pimiento rojo	15	0,2	0,1	0,8	4,2	
Tomate	40	0,4	0,05	1,4	7,6	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Ajos	4	0,2	0	0,6	2	
Patata	120	2,6	0,2	21	94,3	
Pimienta	1	0	0	0	0	
Laurel	2	0	0	0	0	
Perejil	1	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
TOTAL	284	12	11,35	25,4	247,9	HERVIDO

PAN		PAN INTEGRAL				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ	18,53	18,86	83,95	643,7
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	ROT. PRIMAVERA-VERANO
Semana 1	VIERNES

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Alubia, cruda	35	6,7	0,5	21	116	
patatas	120	2,6	0,2	21	94,3	
Zanahoria	10	0,1	0	0,7	2	
Cebolla	10	0,1	0	0,7	3,3	
Pimiento rojo	5	0	0	0,3	1,4	
Tomate	20	0,2	0,1	0,8	3,7	
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
Pimentón molido	1	0	0	0,1	0,8	
Ajo	4	0,1	0	0,6	3	
Laurel	1	0	0	0	0	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	213	10	7	45	279	HERVIDO

FICHA 2º PLATO		TORTILLA FRANCESA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado						
Aceite oliva virgen extra						
sal yodada						
P.E.E	75	7,9	7,7	0,5	103,5	HORNEADA

GUARNICIÓN		ZANAHORIA RALLADA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria rallada	90	0,45	0	6,3	30,6	
Aceite oliva virgen extra	4	0	4	0	36	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
TOTAL	94,5	0,45	4	6,3	66,6	CRUDO

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE		FRUTA-ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
MEDIA	125	0,93	0,41	15,85	68,8	CRUDO

VALORACION NUTRICIONAL	21,5	19,2	82,6	660,4
MARGEN +/- 10 CORRECTO	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
MACRONUTRIENTES	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA