

# 07-041MENÚ BASAL UTE CLASS MANÁ / MARÍA ORTEGA FRÍAS

## NOVIEMBRE 2011

Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
1. Puchero de garbanzos	FIESTA	1. Arroz a la cubana	1. Crema de verduras	1. Puchero de garbanzos
2. Tortilla de patatas cocidas		2. Pescado frito	2. Pechuga de pollo a la plancha	2. Tortilla francesa
Pan 60 g, Pera		Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga
Agua		Plátano, Pan 60 g	Mandarinas, Pan 60 g	tomate y zanahoria
Kcal: 673,49		Agua	Agua	Pan 60 g, Manzana
Prot: 12,65		Kcal: 689,43	Kcal: 653,84	Agua
Lip: 34,43		Prot: 11,59	Prot: 13,09	Kcal: 706,72
H.C: 52,92		Lip: 32,22	Lip: 33,69	Prot: 12,88
		H.C: 56,19	H.C: 53,22	Lip: 29,75
				H.C: 57,37
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
1. Macarrones con tomate	1. Potaje de lentejas con verduras	1. Patatas guisadas con ternera	1. Potaje de alubias con chorizo	1. Arroz con verduras
2. Tilapia a la plancha	2. Tortilla francesa	2- Pescado frito	2. Ensalada de lechuga con huevo duro	2. Lomo al ajillo
Ensalada de lechuga	Tomate aliñado	Picadillo de pimiento y tomate	Pan 60 g	Judías verdes aliñadas
Manzana, Pan 60 g	Pan 60 g	Pera, Pan 60 g	Plátano	Pan 60 g
Agua	Mandarinas	Agua	Agua	Yogur desnatado
Kcal: 658,69	Agua	Kcal: 666,14	Kcal: 699,29	Agua
Prot: 13,51	Kcal: 627,57	Prot: 12,78	Prot: 13,29	Kcal: 676,35
Lip: 30,61	Prot: 14,10	Lip: 31,99	Lip: 31,96	Prot: 15,73
H.C: 55,87	Lip: 38,16	H.C: 55,23	H.C: 54,76	Lip: 31,81
	H.C: 47,74			H.C: 52,46
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
1. Arroz tres delicias	1. Potaje de lentejas con chorizo	1. Coditos con tomate	1. Patatas guisadas con choco	1. Cocido de calabaza y judías verdes
2. Panga en salsa suave con champiñones	2. Huevo escalfado con tomate judías tiernas y guisantes	2. Tilapia a la plancha	2. Pechuga de pollo empanada	2. Tortilla francesa
Pan 60 g	Pan 60 g, Plátano	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga con remolacha	Zanahorias aliñadas
Yogur desnatado	Agua	Manzana, Pan 60 g	Pera, Pan 60 g, Agua	Pan 60 g
Agua	Kcal: 685,72	Agua	Kcal: 670,94	Mandarina
Kcal: 680,73	Prot: 15,52	Kcal: 671,81	Prot: 13,80	Agua
Prot: 14,90	Lip: 31,07	Prot: 13,49	Lip: 34,01	Kcal: 673,49
Lip: 30,46	H.C: 53,40	Lip: 30,08	H.C: 52,19	Prot: 12,65
H.C: 54,63		H.C: 56,44		Lip: 34,43
				H.C: 52,92
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
1. Puchero de garbanzos	1. Crema de zanahoria	1. Arroz con verduras	1. Espaguetis con tomate	1. Lentejas a la jardinera
2. Tortilla francesa	2. Pescado frito	2. Ternera en salsa	2. Pez espada plancha	2. Tortilla de patatas cocidas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Calabacín rehogado	Ensalada de maíz, remolacha y lechuga	Tomate aliñado
Pan 60 g, Naranja	Pan 60 g	Pan 60 g, Plátano	Pan 60 g, Pera	Manzana, Pan 60 g
Agua	Manzana	Agua	Agua	Agua
Kcal: 689,82	Agua	Kcal: 684,09	Kcal: 677,04	Kcal: 674,04
Prot: 13,87	Kcal: 666,27	Prot: 12,79	Prot: 14,81	Prot: 13,25
Lip: 27,22	Prot: 11,04	Lip: 29,28	Lip: 33,50	Lip: 33,61
H.C: 58,91	Lip: 32,91	H.C: 57,93	H.C: 51,70	H.C: 53,13
	H.C: 56,05			
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
1. Macarrones con tomate	1. Cocido de garbanzos	1. Arroz con pollo	1. Crema de calabacín	1. Puchero de garbanzos
1. Atún a la plancha	2. Tortilla francesa	2. Pescado frito	2. Pechuga de pollo a la plancha	2. Ensalada de lechuga con queso fresco
Ensalada de lechuga y remolacha	Calabacines rehogados	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga	y huevo duro
Pan 60 g, Naranja	Manzana, Pan 60 g	Plátano, Pan 60 g	Yogur desnatado, Pan 60 g	Pan 60 g, Pera
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
Kcal: 658,08	Kcal: 687,95	Kcal: 656,66	Kcal: 653,57	Kcal: 665,27
Prot: 15,10	Prot: 12,22	Prot: 13,92	Prot: 16,01	Prot: 13,60
Lip: 30,90	Lip: 31,96	Lip: 30,48	Lip: 33,56	Lip: 32,67
H.C: 54,00	H.C: 55,82	H.C: 55,60	H.C: 50,43	H.C: 53,73

TODOS LOS PLATOS SON ELABORADOS CON SAL YODADA

DIETSOURCE

Menú elaborado por Carmen Santiago Barranco  
Técnico Superior Nutrición y Dietética

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS  
ESPAÑOLES (MATAIX VERDU)

**07-041MENÚ BASAL UTE CLASS MANÁ / MARÍA ORTEGA FRÍAS  
NOVIEMBRE 2011**

**07-041MENÚ BASAL UTE CLASS MANÁ / MARÍA ORTEGA FRÍAS  
NOVIEMBRE 2011**

