



MENU AGOSTO 10

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Magdalenas zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta
Comida	Guiso de ternera Puré de pavo patata zanahoria y puerro	Sopa judías con croquetas Fruta	menestra de verduras merluza a la romana Lacteo	lentejas con verduras Fruta	puré de calabacín pollo asado con patatas Lacteo
Merienda	Lacteo Bocata de Jamon Cocido	Fruta Bocata de nocilla	Lacteo Bocata de chorizo	Fruta Bocata de jamon serrano	Lacteo bocata de queso
Cena	Fruta salsado calabacín,zanahoria y puerro 1 huevo cocido pan y lacteo	Lacteo 1 plato ensalada tomate, lechuga,pata,ataun y mejillones pan y fruta	Fruta 1 triángulo tortilla patata 1 plato ensalada mixta pan y lacteo	Fruta 1 plato calamares guisados con patatas pan y fruta	Fruta 1 pieza pescado azul al papillote patata, tomate y pimiento al horno pan y lacteo
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Magdalenas zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta
Comida	ensalada de patata hamburguesa con queso Fruta	puré de lentejas pavo arroz esparagos con maionesa pechuga de pollo Lacteo	acelgas pescado con patatas Fruta	arroz con tomate sachichas Lacteo	patatas y carame Fruta
Merienda	Bocata de pechuga Lacteo	papilla galano, plátano y fresas Fruta	papilla melocotón y plátano Lacteo	Bocata jamon Fruta	papilla naranja, pera y yogur Lacteo
Cena	1 plato lechuga con remolacha 1 pieza langostino al horno pan y lacteo	puré huesos,espinaaca y pescado blanco tortilla francesa (1 huevo) con calabacin y pimiento pan y lacteo	puré judias,zanahoria y patata 5 croquetas bacalao 1 plato ensalada de tomate y cebolla pan y fruta	puré puerro, pescado blanco y calabacin 3 porciones pizza pan y fruta	puré calabacín, patata y brocoli 1-2 porciones mero al horno 1 pto peq champiñones con patata pan y fruta
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Soflas zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta
Comida	leguga con atún calamares Lacteo	puré arroz, pescado y brocoli huevo cocido con patatas Fruta	ensalada pescado con arroz Lacteo	puré zanahoria,leche puerro lechuga y cuderno filet de pollo Fruta	judias con zanahoria y jamon Lacteo
Merienda	Queso con nuez Fruta	papilla naranja, traya y cereza Lacteo	bocata de nocilla Lacteo	Bocata de pechuga Lacteo	papilla melocotón y manzana Lacteo
Cena	1 plato sopa de verduras 2 san jacobos pan y lacteo	puré calabacin patata y cebolla 1 plato crema calabacin 5 langostinos pan y fruta	puré judias patata y cebolla 1 plato mediano revuelto acelgas y patatas cangrijo pan y lacteo	puré puerro,calabacin y patata sandwich mixto tomate gratinado con queso Pan y fruta.	puré fideos con guisantes 1 hamburguesa completa pan y lacteo
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Napolitanas zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta
Comida	Pure de patatas con zanahoria Pescado al horno Fruta	puré coliflor, patata, maionesa y pavo Lacteo	ensalada bites de ternera Fruta	arroz tres delicias Lacteo	puré espinaaca,acelga,zanahoria y pollo Fruta
Merienda	Bocata jamon cocido Lacteo	compost manzana Lacteo	bocata de queso Fruta	bocata de pavo Fruta	papilla melocotón y manzana Lacteo
Cena	2 rilletos jamon con queso rebosado 1 plato ensalada tomate y cebolla pan y fruta	puré acelga,pollo,calabacin y lechuga 1 plato grande lechuga,tomate,esparago,zanahoria y jamon serrano de crema de zanahoria pan y lacteo	puré de zanahoria, leche y chistorro de limon	4 esparagos con mayonesa 1 lata sardinas pan y fruta	puré espinaaca y zanahoria 1 plato ensalada mixta tortilla francesa con queso pan y lacteo
	LUNES 30	MARTES 31			
Desayuno	leche con cacao cereales zumo o fruta	leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta	leche con cacao		
Comida	Revuelto de setas lomo Lacteo	puré patata,zanahoria, judias,puerro,acelga y calabacin	puré fideos, zanahoria, apio pollo		
Merienda	bocata de jamon serrano Fruta	papilla leche plátano y galano Lacteo	Papilla de plátano manzana melon		
Cena	1 plato grande salsado garbanzos con espinaaca y jamon pan y lacteo	puré brocoli,merluza, puerro y patata ensalada mixta con atún filetes solomillo al horno Pan y Fruta	puré guisantes y acelgas		

NOTA CAPTÁN:
Las calorías estimadas por menú son de 1.800 a 2.000 Kcal.
El reparto de nutrientes: 45% carbohidratos, 30% lípidos y 25% proteínas.

NOTA GRUMETES:
Valor energético de 1.000 Kcal.
Las papillas de las noches se pueden sustituir por leche con cereales.
Siempre hay que introducir los alimentos de manera paulatina y en cantidades moderadas.

¡¡comer bien es lo fundamental!!

Menú realizado por nuestro Técnico Especialista en Dietética y Nutrición.

Menú elaborado diariamente en el propio centro

LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ ESTÁ SUPERVISADO POR LAS AUTORIDADES RESPONSABLES DE LA SALUD PÚBLICA, LAS CUALES RECOMIENDAN EL NO USO DE PRECOCINADOS Y FRITOS POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS, ASÍ COMO LA INCLUSIÓN DE LEGUMBRES Y SIMILARES EN LOS MENÚS DIARIOS.