

MENU SEPTIEMBRE 10



| | | | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 4 | | | |
|--------------|---|--|--|---|--|---|--|---|---------------------------------------|
| Desayuno | | | | leche con cacao Magdalenas zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cereales | |
| Comida | | | | Huevo cocido Aceitunas con patata Lacteo | puré de ternera, lechuga y patata | Zanahoria con tomate arroz con tomate Fruta | Ternera asada calabacín rebozado Lacteo | puré de calabacín, tomate y ternera | |
| Merienda | | | | bocata chorizo Fruta | papilla manzana y pera | bocata pavo Lacteo | bocata de queso para untar Fruta | papilla de plátano | |
| Cena | | | | cogollos con queso Philadelphia ternera a la plancha pan y lacteo | puré guisantes zanahoria y meriúza | ensalada con jamón serrano calamares a la plancha pan y fruta | pizza de verduras patatas fritas y tomate natural pan y lacteo | puré brécol y pollo | |
| LUNES 6 | | | | | | | | | |
| MARTES 7 | | | | | | | | | |
| MIÉRCOLES 8 | | | | | | | | | |
| JUEVES 9 | | | | | | | | | |
| VIERNES 10 | | | | | | | | | |
| Desayuno | leche con cacao cereales zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta | leche con cacao Bollo de leche zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cereales |
| Comida | lomo de cerdo patatas y verduras Fruta | puré espinaacas pollo y patata | ensalada mixta jamón cocido a la plancha Lacteo | puré pasta pescado y judías | guiso calamares con pasta Fruta | Lentejas con verduras Lacteo | Sopa de Fideos Pescado con ensalada Fruta | puré arroz pescado blanco y guisantes | |
| Merienda | bocata de queso Lacteo | papilla yogur con pera | bocata jamón serrano Fruta | papilla manzana yogur y galletas | bocata mozzarella Lacteo | leche con galletas | bocata jamón serrano Lacteo | papilla papaya con cereales | |
| Cena | sopa de verduras con pasta tostadas de pan con pate pan y fruta | puré lentejas con patatas | ensalada arroz, lechuga tomate guisantes pan y lacteo | puré acelgas con ternera | san jacobos, tomates gratinados con queso pan y fruta | salteado verduras torrilla francesa pan y fruta | perro caliente puré patata con zanahoria pan y fruta | puré fideos pollo y judías | |
| LUNES 13 | | | | | | | | | |
| MARTES 14 | | | | | | | | | |
| MIÉRCOLES 15 | | | | | | | | | |
| JUEVES 16 | | | | | | | | | |
| VIERNES 17 | | | | | | | | | |
| Desayuno | leche con cacao cereales zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta | leche con cacao magdalenas zumo o fruta | leche con cereales | | | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cereales |
| Comida | pescado con limón menestra de verduras Lacteo | puré patata tomate y ternera | arroz con pollo guisantes y zanahoria Zanahoria Fruta | puré pollo pollo y huevo | guiso de ternera Lacteo | | | Spaguetis con gambas Lacteo | puré guisantes patata judía y ternera |
| Merienda | bocata de mozzarella Fruta | papilla de mandarina y galletas | bocata de queso Lacteo | papilla de manzana y yogur | bocata pate fruta | | | bocata jamón serrano con tomate Fruta | puré manzana y pera |
| Cena | pollitos jamón cocido con queso untar setas a la plancha pan y lacteo | leche con avena | espinaacas salteadas con jamón pescado a la plancha pan y fruta | puré zanahoria calabaza y pescado | hamburguesa con queso al horno pan y lacteo | puré de arroz, calabacín y ternera | | albóndigas carne verduras al horno pan y lacteo | puré arroz huevo y lechuga |
| LUNES 20 | | | | | | | | | |
| MARTES 21 | | | | | | | | | |
| MIÉRCOLES 22 | | | | | | | | | |
| JUEVES 23 | | | | | | | | | |
| VIERNES 24 | | | | | | | | | |
| Desayuno | leche con cacao cereales zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta | leche con cacao bizcocho zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cereales |
| Comida | guiso merluza con pasta Fruta | puré zanahoria fideos y huevo | judías con champiñones ternera Lacteo | puré espinaacas calabacín y pollo | ensaladilla torrilla patatas Fruta | Pizza Pollo con judías Lacteo | puré patata pavo y acelgas | puré patata pavo y acelgas | puré pasta cebolla y espinaacas |
| Merienda | bocata jamón cocido Lacteo | papilla alfajor y peñalón | bocata queso con membrillo Fruta | papilla manzana y melocotón | bocata pechuga de pavo Lacteo | papilla ciruela manzana y yogur Lacteo | bocata chocolate Fruta | bocata chorizo Lacteo | papilla ciruela pera y yogur |
| Cena | crema verdura torrilla francesa pan y fruta | puré coñitos pavo y ternera | salteado de garbanos con tomate pechuga pavo a la plancha pan y lacteo | puré pescado queso y arroz | pueros gratinados con queso pescado a la plancha pan y fruta | puré brécol huevo y judías | ensalada pasta, lechuga, tomate, atún pan y lacteo | puré lentejas y pescado | pizza vegetal pan y fruta |
| LUNES 27 | | | | | | | | | |
| MARTES 28 | | | | | | | | | |
| MIÉRCOLES 29 | | | | | | | | | |
| JUEVES 30 | | | | | | | | | |
| Desayuno | leche con cacao cereales zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mermelada zumo o fruta | leche con cacao Sobaos zumo o fruta | leche con cereales | leche con cacao Pan con mantequilla zumo o fruta | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cacao Galletas tipo nº zumo o fruta | leche con cereales |
| Comida | queso fresco con tomate pescado blanco Lacteo | puré calabacín repasa y arroz pescado | calabacín relleno de carne con queso fruta | puré guisantes huevo y patata ternera | espinaacas salchichas de pollo con patatas Lacteo | puré espinaacas calabacín y pollo | Sopa de fideos croquetas con ensalada Fruta | puré de pescado, zanahoria calabaza y Lacteo | |
| Merienda | bocata queso Fruta | papilla de manzana y plátano | bocata chorizo Lacteo | papilla de naranja con galletas y plátano | bocata jamón fruta | papilla manzana y melocotón | bocata jamón y queso Lacteo | papilla manzana y plátano | |
| Cena | menestra verduras jamón cocido a la plancha pan y lacteo | puré zanahoria calabacín y pollo | guisantes con jamón huevo cocido pan y fruta | puré arroz pescado y lechuga | canelones pan y lacteo | puré verduras y arroz | huevo cocido brécol con bechamel gratinado pan y fruta | puré espinaca y pollo | |

NOTA CAPITÁN:
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.