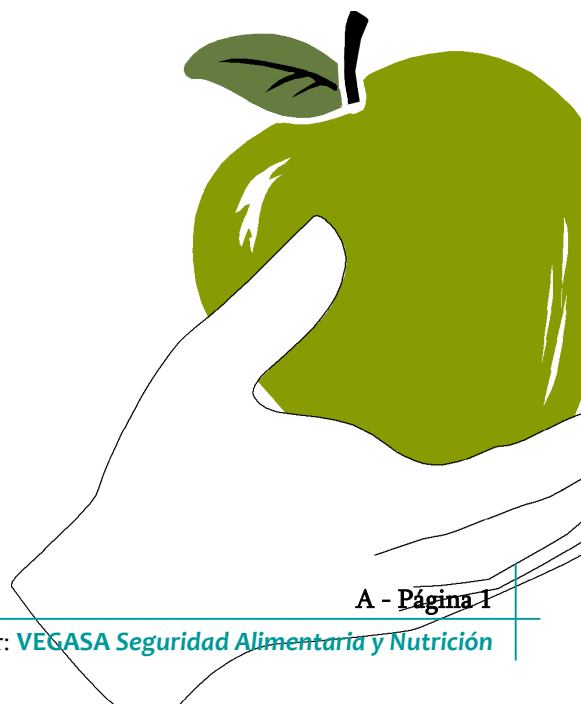


MENÚS SEMANALES

INVIERNO



SEMANA 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de lechuga y tomate (150 g) con huevo duro (25 g)	Crema de verduras (calabacino, acelgas y calabaza) (250 g)	Arroz tres delicias (125 g) ^{3, 5, 6 y 7}	Crema de zanahorias (280 g)	Ensalada de lechuga, tomate y maíz (130 g)
	Lentejas con arroz (300 g)	Ensalada de pasta con lechuga, tomate y zanahoria (175 g) ¹ y merluza empanada (150 g) ^{1 y 7} . TRAZAS 2, 3, 5, 6 y 12	Estofado de ternera (380 g)	Pasta Boloñesa (180 g) ^{1 y 12}	Paella (230 g)
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Yogur (125 g) ⁵	Fruta del tiempo (150 g)
	Pan tipo barra y agua				
<i>Energía</i>	755	844	808	832	759
<i>% Proteínas</i>	15	15	15	12	10
<i>% Lípidos</i>	27	29	29	27	36
<i>% Carbohidratos</i>	58	56	56	61	54

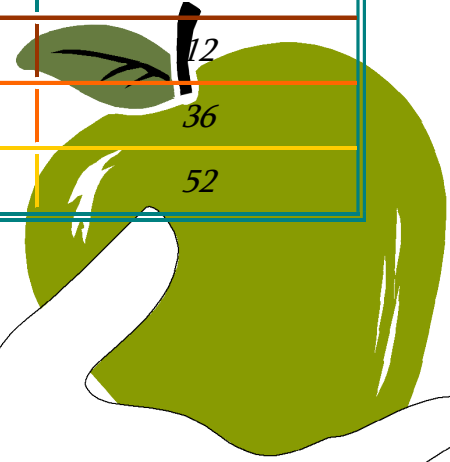
Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

SEMANA 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada lechuga y tomate con caballa (170 g)	Fideos con cazón y guisantes (300 g) ¹	Crema de calabacín (318 g)	Pasta con atún y queso (115 g) ^{1 y 5}	Ensalada de lechuga y tomate (100 g)
	Cocido (355 g)	Ensalada de lechuga y tomate (100 g) y croquetas de pollo (80 g) ^{1 y 5}	Albóndigas (160 g) ^{1, 3, 9 y 12} y patatas cocidas (125 g)	Ensalada de lechuga y tomate (100 g) con Pollo guisado (150 g)	Arroz a la cubana con huevo y jamón (225 g)
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)
Pan tipo barra y agua					
<i>Energía</i>	644	816	822	690	807
<i>% Proteínas</i>	23	14	18	17	12
<i>% Lípidos</i>	21	31	30	24	36
<i>% Carbohidratos</i>	56	55	52	59	52

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuetes | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |



SEMANA 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de arroz (150 g) ^{5 y 6}	Patatas con almendras (180 g)	Cazuela de arroz con zanahoria y caldo de pollo (250 g) ²	Sopa de fideos (300 g) ^{1 y 2}	Marmitako (300 g) ⁴
	Judías pintas (250 g) ^{5 y 6}	Ensalada de lechuga y tomate (100 g) y merluza empanada (140 g) ^{1 y 7. TRAZAS 2, 3, 5, 6 y 12}	Carne en salsa (130 g) ^{1 y 12} con ensalada de tomate (100 g)	Ensalada de lechuga y tomate (100 g) con Tortilla de patatas (250 g) ³	Arroz con guisantes (70 g) y jamón York (30 g) ^{5 y 6}
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)
Pan tipo barra y agua					
<i>Energía</i>	714	736	684	672	719
<i>% Proteínas</i>	12	15	16	14	18
<i>% Lípidos</i>	32	35	36	33	31
<i>% Carbohidratos</i>	56	50	48	53	52

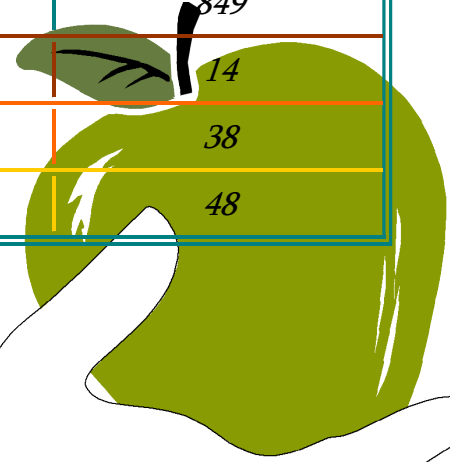
Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

SEMANA 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de lechuga y tomate (100 g)	Sopa de arroz con rape (250 g)	Ensalada de maíz, piña y zanahoria (100 g)	Crema de zanahorias (280 g)	Crema de verduras con calabaza (300 g)
	Lentejas con arroz (300 g)	Judías verdes con fiambre de pavo (150 g) ⁵ y lenguado a la plancha (125 g)	Pasta con atún y queso (205) ^{1, 4 y 5}	Tortilla de patatas (260 g) ³ con tomate natural (125 g)	Lomo a las finas hierbas (100 g) con arroz blanco (65 g)
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Yogur (125 g) ⁵	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)
	Pan tipo barra y agua				
<i>Energía</i>	773	733	733	805	849
<i>% Proteínas</i>	12	22	15	10	14
<i>% Lípidos</i>	28	32	32	34	38
<i>% Carbohidratos</i>	60	46	53	56	48

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |



SEMANA 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz (185 g)	Ensalada de tomate y atún (140 g)	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro (185 g)	Cazuela de arroz con zanahoria y caldo de pollo (250 g) ²	Sopa de fideos (300 g) ¹
	Cocido (350 g) y pan/arroz (30 g) ¹	Paella (230 g)	Estofado de ternera (430 g)	Boquerones fritos (120 g) y ensalada de tomate (100 g)	Pechuga a la plancha (120 g) con ensalada de patatas, tomate, aceitunas, atún y huevo (185 g)
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)
Pan tipo barra y agua					
<i>Energía</i>	665	825	707	733	721
<i>% Proteínas</i>	21	12	15	21	20
<i>% Lípidos</i>	23	33	35	31	27
<i>% Carbohidratos</i>	56	55	50	48	53

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

SEMANA 6	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz (185 g)	Fideos con cazón y guisantes (300 g) ¹	Crema de zanahorias (290 g)	Sopa de pollo (250 g) ^{1 y 2}	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz (185 g)
	Garbanzos con espinacas y almendras ⁹ o Cocido (330 g) ¹	Ensalada de lechuga y tomate (100 g) y jamón serrano (40 g)	Conejo en salsa de tomate (150 g) ^{1 y 12} y patatas cocidas o asadas (150 g)	Tortilla de patatas y calabacino (100 g) ³ con guarnición de arroz (60 g)	Espaguetis con caballa , tomate y queso rallado (180 g) ^{1 y 5}
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Yogur (125 g) ⁵	Fruta del tiempo (150 g)
	Pan tipo barra y agua				
<i>Energía</i>	799	782	747	735	764
<i>% Proteínas</i>	12	14	17	12	15
<i>% Lípidos</i>	33	35	30	32	30
<i>% Carbohidratos</i>	55	51	53	56	55

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

MENÚS SEMANALES

VERANO

SEMANA 7	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de tomate y maíz (175 g) o Gazpacho (250 g)	Crema de calabacín (300 g)	Ensalada de pasta con lechuga, tomate, zanahoria y jamón York (215 g) ¹	Ensalada de garbanzos y arroz o Sopa de garbanzos y arroz (185 g) ²	Ensalada de patata, tomate, aceitunas, atún y huevo (280 g)
	Paella (230 g) ²	Ensalada de lechuga, tomate y maíz (180 g) y boquerones fritos (120 g)	Croquetas (80 g) ^{1 y 5}	Merluza empanada (120 g) ^{1 y 3}	Pollo guisado con zanahorias (170 g)
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Yogur (125 g) ⁵
Pan tipo barra y agua					
<i>Energía</i>	<i>833</i>	<i>731</i>	<i>718</i>	<i>801</i>	<i>612</i>
<i>% Proteínas</i>	<i>10</i>	<i>19</i>	<i>13</i>	<i>15</i>	<i>13</i>
<i>% Lípidos</i>	<i>39</i>	<i>32</i>	<i>35</i>	<i>32</i>	<i>32</i>
<i>% Carbohidratos</i>	<i>51</i>	<i>49</i>	<i>52</i>	<i>53</i>	<i>55</i>

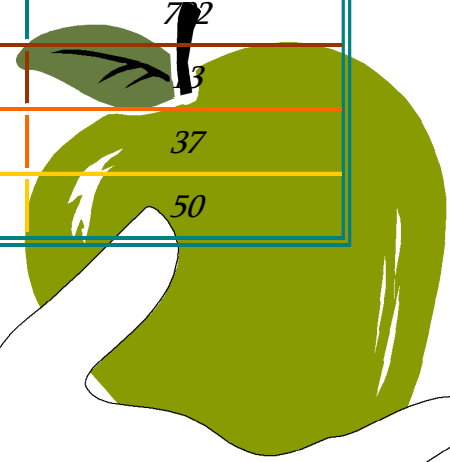
Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |

SEMANA 8	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz (185 g)	Ensalada de lechuga y tomate con caballa (100 g)	Pipirrana o ensalada de tomate (150 g)	Patatas con almendras (280 g) ⁹	Gazpacho o cazuela de arroz (250 g)
	Albóndigas (180 g) ⁹ con patatas asadas o cocidas (125 g) ¹	Arroz a la cubana con huevo (190 g)	Lentejas con arroz (280 g)	Ensalada de lechuga y tomate (150 g) ³ con lenguado a la plancha (120 g)	Ensaladilla rusa (200 g) ^{1, 3, 4, 6, 7 y 10} y jamón York (30 g) ^{5 y 6}
	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)	Macedonia con yogur (200 g) ⁵	Fruta del tiempo (150 g)	Fruta del tiempo (150 g)
	Pan tipo barra y agua				
<i>Energía</i>	759	728	737	778	772
<i>% Proteínas</i>	18	12	14	16	13
<i>% Lípidos</i>	28	31	28	34	37
<i>% Carbohidratos</i>	54	57	58	50	50

Sustancias que **causan alergias o intolerancias** incluidas en el Anexo II (reglamento (UE) 1169/2011):

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 - Gluten | 4 - Pescado | 7 - Crustáceos | 10 - Mostaza | 13 - Altramuces |
| 2 - Apio | 5 - Leche | 8 - Cacahuets | 11 - Sésamo | 14 - Moluscos |
| 3 - Huevo | 6 - Soja | 9 - Frutos de cáscara | 12 - Sulfitos y SO ₂ | |



NOTAS RELATIVAS A LA DIETA BASAL



Todas las preparaciones elaboradas en el centro, se realizan en función de las especificaciones indicadas en las fichas técnicas de cada producto, donde se indican ingredientes, gramajes, alérgenos, forma de elaboración, forma de conservación, así como otros datos técnicos referentes a macro y micronutrientes.



Pueden producirse modificaciones en la variedad de verduras, frutas, pescados o carnes debido a la oferta existente a diario en el mercado.



Los menús irán acompañados de una pequeña ración de pan de aproximadamente 20-30g.

Fdo. Sara Vercher García

Licenciada en Farmacia

Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

COLEGIO

“SANTO DOMINGO”



MENÚ DEL CENTRO

(adaptados al reglamento (UE) 1169/2011)

Colegio "SANTO DOMINGO"

SOPA DE ARROZ CON PESCADO

COMPOSICIÓN DEL PLATO (Ración)		VALORACIÓN NUTRICIONAL (Ración)				SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN
Alimento	Gramaje (g)	Energía (kcal)	233	Sodio (mg)	40,8	
Arroz	40	Proteína (g)	9,0	Potasio (mg)	235,8	
Rape	30	Lípidos (g)	6,4	Vitamina C (mg)	11,0	
Cebolla	22	Carbohidratos (g)	34,9	Vitamina A (µg)	0,0	
Puerros	22	Ac. grasos sat. (g)	0,8	Vitamina D (µg)	0,0	
Aceite de oliva	5	Ac. grasos mono (g)	3,8	Vitamina E (mg)	1,1	
Ajos	1	Ac. grasos poli. (g)	0,6	Ácido fólico (µg)	9,8	
Agua	130	Coolesterol (mg)	15,0	Vitamina B ₁₂ (µg)	0,3	
TOTAL RACIÓN	250	Calcio (mg)	43,4	Fibra (g)	1,0	
		Hierro (mg)	1,0			

CONTIENE SUSTANCIAS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS (Anexo II Reglamento (UE) 1169/2011)

Gluten <input type="checkbox"/>	Huevo <input type="checkbox"/>	Cacahuets <input type="checkbox"/>	Leche <input type="checkbox"/>	Moluscos <input type="checkbox"/>	Granos sésamo <input type="checkbox"/>	Altramuces <input type="checkbox"/>
Apio <input type="checkbox"/>	Pescado <input checked="" type="checkbox"/>	Frutos cáscara <input type="checkbox"/>	Soja <input type="checkbox"/>	Mostaza <input type="checkbox"/>	Dióxido de azufre <input type="checkbox"/>	Crustáceos <input type="checkbox"/>

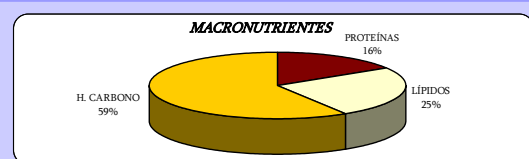
ELABORACIÓN

1. Preparar con antelación el caldo de pescado, según receta de cocina.
2. En una olla tradicional llevar el caldo a ebullición y añadir el arroz.
3. Hervir a fuego medio durante 8 minutos. Agregar el pescado limpio.
4. Cocer con la olla destapada a 100 °C, durante 12 min más a fuego lento.
5. Emplatat y servir.

CONSERVACIÓN

Este plato debe consumirse inmediatamente tras su elaboración, no realizándose en el centro labores de conservación del mismo.

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL CALÓRICA



SEPTIEMBRE 2015