

Octubre

2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
				<p style="text-align: right;">1</p> <p>1º Ensalada de pasta 2º Lomo adobado a la plancha con brécol Postre: Fruta variada</p> <table border="0"><tr><td style="vertical-align: top;"><p>Valor nutricional:</p><p>HC: 36,4%</p><p>L: 39,3%</p><p>P: 24,3%</p><p>Fibra: 11,89g</p></td><td style="vertical-align: top;"><p>Alérgenos:</p><p>Gluten</p><p>Pescado</p><p>Huevo</p><p>Sulfitos</p></td></tr></table> <p>PROPUESTA CENA:</p> <p>Pisto con caballa:</p> <p>Saltear cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín y berenjena. Después añadir tomate triturado y dejar pochar unos 10 minutos. Acompañar con caballa en conserva baja en sal.</p>	<p>Valor nutricional:</p> <p>HC: 36,4%</p> <p>L: 39,3%</p> <p>P: 24,3%</p> <p>Fibra: 11,89g</p>	<p>Alérgenos:</p> <p>Gluten</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Sulfitos</p>
<p>Valor nutricional:</p> <p>HC: 36,4%</p> <p>L: 39,3%</p> <p>P: 24,3%</p> <p>Fibra: 11,89g</p>	<p>Alérgenos:</p> <p>Gluten</p> <p>Pescado</p> <p>Huevo</p> <p>Sulfitos</p>					

<p style="text-align: right;">4</p> <p>1º Fabada 2º Rotti al horno con champiñones</p> <p>Postre: Fruta o yogur</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Valor nutricional:</td> <td style="width: 50%;">Alérgenos:</td> </tr> <tr> <td>HC: 30%</td> <td>Postre: lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 43,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 26,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 17,74g</td> <td></td> </tr> </table>	Valor nutricional:	Alérgenos:	HC: 30%	Postre: lácteo	L: 43,7%		P: 26,4%		Fibra: 17,74g		<p style="text-align: right;">5</p> <p>1º Pizza Maristas 2º Pescado fresco con patata cocida y ensalada</p> <p>Postre: Fruta variada</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Valor nutricional:</td> <td style="width: 50%;">Alérgenos:</td> </tr> <tr> <td>HC: 42,1%</td> <td>Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 39,9%</td> <td>Lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 17,8%</td> <td>Pescado</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 12,96g</td> <td>Huevo</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sulfitos</td> </tr> </table>	Valor nutricional:	Alérgenos:	HC: 42,1%	Gluten	L: 39,9%	Lácteo	P: 17,8%	Pescado	Fibra: 12,96g	Huevo		Sulfitos	<p style="text-align: right;">6</p> <p>1º Rev. Champiñones y jamón 2º Pechuga de pavo c/arroz y brécol</p> <p>Postre: Fruta variada</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Valor nutricional:</td> <td style="width: 50%;">Alérgenos:</td> </tr> <tr> <td>HC: 39,1%</td> <td>Huevo</td> </tr> <tr> <td>L: 32,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 28,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 12,22g</td> <td></td> </tr> </table>	Valor nutricional:	Alérgenos:	HC: 39,1%	Huevo	L: 32,1%		P: 28,9%		Fibra: 12,22g		<p style="text-align: right;">7</p> <p>1º Crema de verduras 2º Milanesa de cerdo y patatas y ensalada mixta</p> <p>Postre: Fruta o flan</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Valor nutricional:</td> <td style="width: 50%;">Alérgenos:</td> </tr> <tr> <td>HC: 38,3%</td> <td>Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 46,7%</td> <td>Huevo</td> </tr> <tr> <td>P: 15%</td> <td>Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 13,8g</td> <td>Postre: huevo</td> </tr> </table>	Valor nutricional:	Alérgenos:	HC: 38,3%	Gluten	L: 46,7%	Huevo	P: 15%	Sulfitos	Fibra: 13,8g	Postre: huevo	<p style="text-align: right;">8</p> <p>1º Canelones 2º Filete de merluza a la plancha con hilos de verdura</p> <p>Postre: Fruta variada</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Valor nutricional:</td> <td style="width: 50%;">Alérgenos:</td> </tr> <tr> <td>HC: 34,6%</td> <td>Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 38,1%</td> <td>Huevo</td> </tr> <tr> <td>P: 27,2%</td> <td>Lácteo</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 10,3g</td> <td>Pescado</td> </tr> </table>	Valor nutricional:	Alérgenos:	HC: 34,6%	Gluten	L: 38,1%	Huevo	P: 27,2%	Lácteo	Fibra: 10,3g	Pescado
Valor nutricional:	Alérgenos:																																																							
HC: 30%	Postre: lácteo																																																							
L: 43,7%																																																								
P: 26,4%																																																								
Fibra: 17,74g																																																								
Valor nutricional:	Alérgenos:																																																							
HC: 42,1%	Gluten																																																							
L: 39,9%	Lácteo																																																							
P: 17,8%	Pescado																																																							
Fibra: 12,96g	Huevo																																																							
	Sulfitos																																																							
Valor nutricional:	Alérgenos:																																																							
HC: 39,1%	Huevo																																																							
L: 32,1%																																																								
P: 28,9%																																																								
Fibra: 12,22g																																																								
Valor nutricional:	Alérgenos:																																																							
HC: 38,3%	Gluten																																																							
L: 46,7%	Huevo																																																							
P: 15%	Sulfitos																																																							
Fibra: 13,8g	Postre: huevo																																																							
Valor nutricional:	Alérgenos:																																																							
HC: 34,6%	Gluten																																																							
L: 38,1%	Huevo																																																							
P: 27,2%	Lácteo																																																							
Fibra: 10,3g	Pescado																																																							
<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Calabacín relleno de arroz gratinado</p> <p>Cortamos el calabacín y lo vaciamos. En una sartén hacemos la cebolla con el relleno del calabacín y lo mezclamos con el arroz previamente cocido (Se le puede añadir también tomate triturado) Rellenamos el calabacín y le ponemos queso por encima. Lo ponemos al horno unos 20 min.</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Sopa de fideos Tortilla de champiñones</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Buñuelos de bacalao con ensalada</p> <p>Desmenuzamos el bacalao y lo mezclamos con patatas (previamente cocidas y echas puré con un tenedor), perejil y ajo picado. Juntamos la mezcla del bacalao y las patatas con harina integral y hacemos los buñuelos. Los pasamos por huevo batido y los metemos al horno.</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Palitos de calabacín con hummus</p> <p>Rebozar palitos de calabacín de 1 dedo de tamaño (previamente hechos en plancha o micro) en huevo y huevo, pan rallado y harina de garbanzos y hacer al horno hasta dorar. Acompañar con hummus de garbanzos.</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Hamburguesas de pavo y zanahoria con ensalada de tomate</p> <p>Picar la zanahoria, la cebolla y el ajo y mezclarlo con la carne de pavo. Añadimos huevo batido y harina integral. Salpimentar con sal y perejil. Hacer la forma de la hamburguesa, untarlas con un poco de AOVE y meterlas al horno.</p>																																																				

<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>1º Macarrones boloñesa 2º Merluza a la romana c/ensalada mixta</p> <p>Postre: Fruta variada</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><u>Valor nutricional:</u></td> <td style="width: 50%;"><u>Alérgenos:</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43,7%</td> <td>Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 34,6%</td> <td>Pescado</td> </tr> <tr> <td>P: 21,6%</td> <td>Huevo</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 12g</td> <td>Sulfitos</td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional:</u>	<u>Alérgenos:</u>	HC: 43,7%	Gluten	L: 34,6%	Pescado	P: 21,6%	Huevo	Fibra: 12g	Sulfitos	<p style="text-align: center;">14</p> <p>1º Empanada de bonito 2º Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Postre: Fruta o yogurt</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><u>Valor nutricional:</u></td> <td style="width: 50%;"><u>Alérgenos:</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 45,4%</td> <td>Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 39%</td> <td>Pescado</td> </tr> <tr> <td>P: 15,6%</td> <td>Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 12,40g</td> <td>Huevo</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Postre: lácteo</td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional:</u>	<u>Alérgenos:</u>	HC: 45,4%	Gluten	L: 39%	Pescado	P: 15,6%	Sulfitos	Fibra: 12,40g	Huevo		Postre: lácteo	<p style="text-align: center;">15</p> <p>1º Sopa de verduras 2º Albóndigas de ternera con arroz y guisantes</p> <p>Postre: Fruta variada</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><u>Valor nutricional:</u></td> <td style="width: 50%;"><u>Alérgenos:</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 54,1%</td> <td>Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 24,5%</td> <td>Huevo</td> </tr> <tr> <td>P: 21,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 11,29g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional:</u>	<u>Alérgenos:</u>	HC: 54,1%	Gluten	L: 24,5%	Huevo	P: 21,5%		Fibra: 11,29g	
<u>Valor nutricional:</u>	<u>Alérgenos:</u>																																			
HC: 43,7%	Gluten																																			
L: 34,6%	Pescado																																			
P: 21,6%	Huevo																																			
Fibra: 12g	Sulfitos																																			
<u>Valor nutricional:</u>	<u>Alérgenos:</u>																																			
HC: 45,4%	Gluten																																			
L: 39%	Pescado																																			
P: 15,6%	Sulfitos																																			
Fibra: 12,40g	Huevo																																			
	Postre: lácteo																																			
<u>Valor nutricional:</u>	<u>Alérgenos:</u>																																			
HC: 54,1%	Gluten																																			
L: 24,5%	Huevo																																			
P: 21,5%																																				
Fibra: 11,29g																																				
		<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Pastel de calabacín:</p> <p>En una fuente de horno colocar rodajas de calabacín y puré de patata (2 o 3 capas). Horno a 220º 10 min.</p> <p>Acompañar de unos lomos de caballa con tomate.</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Espaguetis de calabaza e integrales con gambas</p> <p>Cortar el calabacín en tiras y saltearlas con unos pocos espaguetis integrales previamente cocidos, tomatitos cherry y gambas o langostinos</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Coliflor con huevo cocido y queso</p> <p>Cortar la coliflor en arbolitos pequeños y cocerla.</p> <p>Cocer los huevos, cortarlos en trocitos y mezclarlo con perejil.</p> <p>Colocar la mezcla encima de la coliflor y dejar que el queso se funda con el calor.</p>																																

<p style="text-align: right;">18</p> <p>1º Potaje de garbanzos</p> <p>2º Filete de cabracho plancha con cachelos y ensalada</p> <p>Postre: Fruta variada</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>1º Ensaladilla rusa</p> <p>2º Solomillo salteado con arroz y judías</p> <p>Postre: Fruta variada</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>1º Lentejas</p> <p>2º Pincho moruno de pollo con ensalada mixto</p> <p>Postre: Fruta o flan</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>1º Espaguetis boloñesa y queso</p> <p>2º Pescado fresco con zanahorias asadas</p> <p>Postre: Fruta variada</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>1º Crema de verduras</p> <p>2º Huevos fritos con arroz y tomate</p> <p>Postre: Fruta o yogurt</p>					
<p>Valor nutricional:</p> <p>HC: 45%</p> <p>L: 31,9%</p> <p>P: 23%</p> <p>Fibra: 18,73g</p>	<p>Alérgenos:</p> <p>Sulfitos</p> <p>Pescado</p>	<p>Valor nutricional:</p> <p>HC: 53,1%</p> <p>L: 28,1%</p> <p>P: 18,8%</p> <p>Fibra: 14,65g</p>	<p>Alérgenos:</p> <p>Huevo</p> <p>Pescado</p> <p>Sulfitos</p>	<p>Valor nutricional:</p> <p>HC: 34,4%</p> <p>L: 34,4%</p> <p>P: 31,2%</p> <p>Fibra: 17,86g</p>	<p>Alérgenos:</p> <p>Sulfitos</p> <p>Postre: huevo</p>	<p>Valor nutricional:</p> <p>HC: 46,3%</p> <p>L: 30,8%</p> <p>P: 22,9%</p> <p>Fibra: 11,21g</p>	<p>Alérgenos:</p> <p>Lácteo</p> <p>Gluten</p> <p>Pescado</p>	<p>Valor nutricional:</p> <p>HC: 51,3%</p> <p>L: 35,9%</p> <p>P: 12,8%</p> <p>Fibra: 10,46g</p>	<p>Alérgenos:</p> <p>Huevo</p> <p>Postre: lácteo</p>
<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Fajitas de pollo con verduras</p> <p>Saltear en una sartén pechuga de pollo, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla (todo en tiras).</p> <p>Colocar el relleno en la fajita previamente untada con aguacate y añadirle unos pocos maíces.</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Salmón al horno con ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria rallada, maíces, espárragos)</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Huevos rellenos de aguacate con espárragos</p> <p>1º Cocer los huevos, cortarlos a la mitad y vaciar la yema.</p> <p>2º Mezclar la yema y el aguacate y macharlos. Rellenar los huevos.</p> <p>Acompañar con espárragos y tostas de pan integral.</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Salteado de habitas con verduras y jamón serrano</p> <p>Saltear cebolla, calabacín, champiñones y ajo.</p> <p>Cuando esté preparado añadir las habitas y los taquitos de jamón serrano para darle un toque de calor.</p>	<p style="text-align: center;">PROPUESTA CENA:</p> <p style="text-align: center;">Fideuá con mejillones y verduras</p> <p>Saltear ajo, zanahoria, judías verdes y pimiento rojo y verde. Al comenzar a dorar añadir la fideuá y especias al gusto (azafrán, tomillo...) e incorporar agua o caldo de pollo. Cuando esté preparado añadir los mejillones previamente cocinados al vapor.</p>					

25	26	27	28	29
1º Crema de verduras 2º Hamburguesa de ternera a la plancha con arroz y guisantes Postre: Fruta o natillas	1º Revuelto de champiñones con jamón 2º Pechuga de pollo a la plancha con pasta e hilos de verduras Postre: Fruta variada	1º Pizza Maristas 2º Merluza a la cazuela con patata cocida y brócoli Postre: Fruta variada	1º Sopa de verduras 2º Solomillo salteado con arroz y guisantes Postre: Fruta o yogurt	1º Macarrones con queso y tomate 2º Rabas de calamar con ensalada Postre: Fruta variada
Valor nutricional: HC: 48% L: 34,2% P: 17,8% Fibra: 11,32g	Valor nutricional: HC: 33,8% L: 37,4% P: 28,7% Fibra: 8,98g	Valor nutricional: HC: 45,7% L: 32,6% P: 21,7% Fibra: 15,47g	Valor nutricional: HC: 48,6% L: 30,8% P: 20,6% Fibra: 10,8g	Valor nutricional: HC: 43,4% L: 36,2% P: 20,4% Fibra: 12,8g
Alérgenos: Huevo Gluten Postre: lácteo, huevo	Alérgenos: Huevo GLuten	Alérgenos: Gluten Lácteo Pescado	Alérgenos: Gluten Postre: lácteo	Alérgenos: Gluten Lácteo Huevo Sulfitos Molusco
PROPUESTA CENA: Champiñones y espárragos trigueros al ajillo con huevo a la plancha	PROPUESTA CENA: Bocadillo En la base del bollito de pan integral untamos hummus de garbanzo, colocamos rodajas de tomate, canónigos, zanahoria rayada y jamón serrano.	PROPUESTA CENA: Rollitos de creps rellenos de pavo 1º Mezclar huevos, leche, harina integral y una piza de sal. Hacer los creps en una sartén antiadherente. 2º Colocar pechuga de pavo y aguacate. Enrollar y cortar en rodajas. Acompañar con una ensalada.	PROPUESTA CENA: Sandwich de tortilla francesa, tomate y aguacate Palitos de zanahoria	PROPUESTA CENA: Tortilla de coliflor acompañando de arroz salteado con champiñones

HC: hidratos de carbono L: lípidos P: proteínas

*Todas las comidas van acompañadas de un trozo de pan, por lo que hay que tener en cuenta la presencia de "gluten" si se consume.

**Las valoraciones nutricionales están elaboradas a partir de raciones estándar, considerando el consumo de una ración de pan y la fruta como postre de elección.*

En cumplimiento con el Reglamento nº 1169/2011 Sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Recomendaciones generales

- ✓ Ofrecer los alimentos y en caso de rechazo esperar y **volver a ofrecer** en otra ocasión.
- ✓ Fomentar el consumo de **verduras y hortalizas** en comidas y cenas.
- ✓ Procurar que al final del día se haya consumido un **mínimo de 3 raciones de fruta**.
- ✓ Controlar el **consumo de sal** y alimentos ricos en ésta.
- ✓ **Agua mineral** como bebida de elección.
- ✓ Priorizar el consumo de **proteína vegetal**, especialmente **legumbres (mínimo 3 veces/ semana)**
- ✓ Elegir **proteína animal** de calidad, priorizando el pescado (blanco y azul), los huevos y las carnes de ave.
- ✓ **Limitar el consumo de carne roja y derivados**, como salchichas, fiambre y embutidos.
- ✓ El consumo de **cereales y derivados** (pan, pasta, arroz,...) debería ser preferiblemente **integral**.
- ✓ Incluir el consumo diario de **frutos secos (naturales o tostados)** en meriendas, medias mañanas, desayunos,... (un puñado).
- ✓ **Evitar** el consumo de **zumos, bollería industrial, dulces, embutidos, salsas, platos precocinados...**
- ✓ Los **lácteos y derivados** semi- o enteros sin azúcares ni aditivos añadidos

Adriana Fernández Vidal

Diplomada en Nutrición humana y dietética por la Universidad de Granada.

Miembro GA043 de la Federación Española de Dietistas- Nutricionistas.

"El Taller" 695 041 265