



Menú campamento

Planificación nutricional

Elaborado por:

María Giles Mancilla

Dietista-Nutricionista

FRUTAS DE TEMPORADA

TEMPORADA DE VERANO

- Plátano
- Fresa - fresón
- Níspero
- Naranja
- Plátano
- Pomelo
- Albaricoque
- Cereza

- Litchi
- Melón
- Ciruela
- Fresa-fresón
- Melocotón
- Nectarina
- Plátano
- Albaricoque

- Breva
- Cereza
- Ciruela
- Frambuesa
- Melocotón
- Melón
- Sandía

Valoración nutricional de las frutas de temporada para los meses de junio, julio y agosto

Peso aproximado por ración 150 - 200 g

Valoración nutricional

Fruta	Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Porción comestible
Fresa o fresón (6-8 unidades, 150 g)	51.4	0.7	0	1	10.2	10.5	3.2	145.5 g (97%)
Níspero (2 unidades, 100g)	38	0.1	0	1	9	8	2	65 g (65%)
Naranja (Unidad, 200 g)	58.5	0.4	0.1	1.2	12.6	12.55	3.4	146 g (73%)
Plátano (Unidad, 160 g)	95.5	0.3	0.1	1.3	22	17.78	2.6	104 g (65%)
Nectarina (Unidad, 180g)	67	0.3	0.1	1	15	11	3.2	153 g (85%)
Melocotón (Unidad, 180g)	60	0.3	0.1	1	9.3	8	1.7	158 g (88%)
Ciruela (2 unidades, 120g)	47	0.1	0.1	0.5	9	7	1.9	102 g (0.85%)
Cereza (100 g)	58	0.2	0.1	1	15	12	2.5	87 g (87%)
Litchi (100 g)	42	0.1	0.1	0.5	9	8	2	62 g (62%)
Melón (1 tajada, 220 g)	52	0.3	0.1	1.3	13	12	1.8	132 g (62%)
Sandía (1 tajada, 220 g)	47	0.3	0.1	1	12	9	1.3	115 g (52%)
Albaricoque (Unidad, 160 g)	56	0.1	0.1	1	13	10	2	147 g (92%)
Breva (2 unidades, 120 g)	68	0.3	0.1	1.2	16	14	3	102 g (85%)

Valoración nutricional						
Pan integral						
Valoración nutricional						
Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
98	1	0	4	21	1	0,5
Pan blanco						
Valoración nutricional						
Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
117	1	0	3	24	0	0,7

ALÉRGENOS



Valoración nutricional						
Yogur desnatado						
Valoración nutricional						
Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
45	0,1	0	5,8	5,4	5,4	0,1

ALÉRGENOS


Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 24 al 30 de junio de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la jardinera	<ul style="list-style-type: none">• Cazón con tomate	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Lentejas	<ul style="list-style-type: none">• Pollo al ajillo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Salmorejo	<ul style="list-style-type: none">• Pasta a la boloñesa	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Huevos a la flamenca	<ul style="list-style-type: none">• Albóndigas de cerdo con patatas asadas	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Estofado de alublas blancas	<ul style="list-style-type: none">• Tortilla de patatas	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Canelones de atún	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la cubana	<ul style="list-style-type: none">• Pollo asado	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 24 de junio de 2019

1º PLATO: Arroz a la jardinera**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
246	5	1	7	42	5	0,8

2º PLATO: Cazón con tomate**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
196	6	0	13	4	1	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 25 de junio de 2019

1º PLATO: Lentejas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
313	10	1,5	17	41	2	0,8

2º PLATO: Pollo al ajillo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
217	5	2	28	10	10	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 26 de junio de 2019

1º PLATO: Salmorejo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
267	12	3	2	30	5	0,8

2º PLATO: Pasta a la boloñesa**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
420	15	4	22	48	7	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 27 de junio de 2019

1º PLATO: Huevo a la flamenca**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
321	14	3	18	31	9	0,7

2º PLATO: Albóndigas de cerdo con patatas asadas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
299	14	3	35	29	9	0,9

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 28 de junio de 2019

1º PLATO: Estofado de alubias blancas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
380	7	2	19	41	12	0,8

2º PLATO: Tortilla de patatas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
313	21	4	12	19	2	0,7

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 29 de junio de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Canelones de atún**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
380	16	5	19	22	16	0,7

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 30 de junio de 2019

1º PLATO: Arroz a la cubana**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
355	7	1	15	40	2	0,8

2º PLATO: Pollo asado**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
269	19	4	20	5	4	0,7

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 01 al 07 de julio de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Pasta al roquefort	<ul style="list-style-type: none">• Hamburguesa mixta	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Patatas alioli	<ul style="list-style-type: none">• Marrajo encebollado	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Empanada de hojaldre con atún	<ul style="list-style-type: none">• Estofado de carne con verduras	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Alitas de pollo con patatas fritas	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Arroz tres delicias	<ul style="list-style-type: none">• Tilapia a la roteña	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Lasaña de espinacas	<ul style="list-style-type: none">• Pollo al chilindrón	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Guisantes con jamón	<ul style="list-style-type: none">• Merluza empanada	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 1 de julio de 2019

1º PLATO: Pasta al Roquefort**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
394	16	7	11	46	4	0,3

2º PLATO: Hamburguesa mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
290	16	7	18	1,5	0,9	0,4

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 2 de julio de 2019

1º PLATO: Patatas alioli**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
290	10	3	3	43	9	0,7

2º PLATO: Marrajo encebollado**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
281	12	3	24	0	0	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 3 de julio de 2019

1º PLATO: Empanada de hojaldre con atún**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
289	8	1	13	37	1	0,8

2º PLATO: Estofado de carne con verduras**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
360	7	2	29	41	12	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 4 de julio de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Alitas de pollo con patatas fritas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
326	12	2	35	32	5	0,7

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 5 de julio de 2019

1º PLATO: Arroz tres delicias**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
293	7	1	12	38	1	0,8

2º PLATO: Tilapia a la roteña**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
219	13	2	20	20	16	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 6 de julio de 2019

1º PLATO: Lasaña de espinacas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
410	20	6	19	43	5	0,5

2º PLATO: Pollo al chilindrón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
245	4	2	26	8	6	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 7 de julio de 2019

1º PLATO: Guisantes con jamón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
265	8	2	19	2	1	0,7

2º PLATO: Merluza empanada**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
259	22	3	15	0	0	0,8

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 08 al 14 de julio de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Ensaladilla	<ul style="list-style-type: none">• Cuscús al curry	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Garbanzos estofados	<ul style="list-style-type: none">• Menestra de verduras	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la milanesa	<ul style="list-style-type: none">• Costillas de cerdo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Guiso de patatas con bacalao	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Pisto	<ul style="list-style-type: none">• Pollo a la carbonara	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Lentejas	<ul style="list-style-type: none">• Merluza con patatas al horno	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de arroz con verduras	<ul style="list-style-type: none">• Sanjacobo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 8 de julio de 2019

1º PLATO: Ensaladilla**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
301	13	2	22	34	6	0,5

2º PLATO: Cuscús al curry**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
310	8	1	15	29	5	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 9 de julio de 2019

1º PLATO: Garbanzos estofados**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
435	22	5	20	37	8	0,7

2º PLATO: Menestra de verduras**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
176	6	1	5	8	14	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 10 de julio de 2019

1º PLATO: Arroz a la milanesa**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
246	5	1	7	42	5	0,8

2º PLATO: Costillas de cerdo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
360	29	10	28	0	0	0,1

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 11 de julio de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Guiso de patatas con bacalao**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
358	8	1	13	37	6	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 12 de julio de 2019

1º PLATO: Pisto**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
191	7	1	5	9	7	0,8

2º PLATO: Pollo a la carbonara**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
350	28	16	29	3	1	0,5

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 13 de julio de 2019

1º PLATO: Lentejas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
313	10	1,5	17	41	2	0,8

2º PLATO: Merluza con patatas al horno**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
320	21	4	21	16	5	0.7

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 14 de julio de 2019

1º PLATO: Ensalada de arroz con verduras**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
260	6	1	7	51	4	0,4

2º PLATO: Sanjacobo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
356	23	9	18	16	6	0,8

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 15 al 21 de julio de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> ● Salmorejo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pollo asado con patatas fritas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan de harina integral de cereales / Pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> ● Revuelto de judías verdes con jamón 	<ul style="list-style-type: none"> ● Garbanzos con espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan de harina integral de cereales / Pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> ● Tallarines a la boloñesa 	<ul style="list-style-type: none"> ● Marrajo encebollado 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan de harina integral de cereales / Pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas aliñadas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chuletas de cerdo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan de harina integral de cereales / Pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> ● Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> ● Albóndigas mixtas en tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan de harina integral de cereales / Pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> ● Musaka de berenjenas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Acedías fritas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan de harina integral de cereales / Pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> ● Estofado de alubias blancas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tortilla de patatas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan de harina integral de cereales / Pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 15 de julio de 2019

1º PLATO: Salmorejo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
267	12	3	2	30	5	0,8

2º PLATO: Pollo asado con patatas fritas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
399	19	4	20	5	4	0,7

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 16 de julio de 2019

1º PLATO: Revuelto de judías verdes con jamón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
295	12	6	18	4	0	0,5

2º PLATO: Garbanzos con espinacas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
368	8	1	17	36	7	0,7

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 17 de julio de 2019

1º PLATO: Tallarines a la boloñesa**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
402	15	4	22	48	7	0,8

2º PLATO: Marrajo encebollado**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
281	12	3	24	0	0	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 18 de julio de 2019

1º PLATO: Patatas aliñadas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
269	11	3	10	23	2,3	0,8

2º PLATO: Chuletas de cerdo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
271	16	3	17	15	11	0,4

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 19 de julio de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Albóndigas mixtas en tomate**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
312	37	13	15	5	3	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 20 de julio de 2019

1º PLATO: Musaka de berenjenas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
295	14	3	7	13	9	0,8

2º PLATO: Acedías a la plancha**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
116	4	0	19	0	0	0,7

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 21 de julio de 2019

1º PLATO: Estofado de alubias blancas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
380	7	2	19	41	12	0,8

2º PLATO: Tortilla de patatas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
313	21	4	12	19	2	0,7

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 22 al 28 de julio de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Huevos rotos con jamón	<ul style="list-style-type: none">• Pollo al ajillo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Arroz tres delicias	<ul style="list-style-type: none">• Calamares fritos	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Patatas a la riojana	<ul style="list-style-type: none">• Lomo de cerdo al whisky	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Huevos a la flamenca	<ul style="list-style-type: none">• Tilapia a la roteña	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Garbanzos estofados	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la cubana	<ul style="list-style-type: none">• Sanjacobo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Lasaña de espinacas	<ul style="list-style-type: none">• Merluza a la plancha	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 22 de julio 2019

1º PLATO: Huevos rotos con jamón

Valoración nutricional

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
188	7	2	7	0	0	0,7

2º PLATO: Pollo al ajillo

Valoración nutricional

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
217	5	2	28	10	10	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 23 de julio de 2019

1º PLATO: Arroz tres delicias

Valoración nutricional

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
293	7	1	12	38	1	0,8

2º PLATO: Calamares fritos

Valoración nutricional

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
357	8	1	19	1	0	0,8

ALÉRGENOS



MENÚ SALUDABLE

FECHA: 24 de julio de 2019

1º PLATO: Patatas a la riojana**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
321	15	5	16	32	8	0,6

2º PLATO: Lomo de cerdo al wisky**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
250	15	3	30	4	3	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 25 de julio de 2019

1º PLATO: Huevo a la flamenca**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
321	14	3	18	31	9	0,7

2º PLATO: Tilapia a la roteña**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
219	13	2	20	20	16	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 26 de julio de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Garbanzos estofados**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
435	22	5	20	37	8	0,7

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 27 de julio de 2019

1º PLATO: Arroz a la cubana**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
355	7	1	15	40	2	0,8

2º PLATO: Sanjacobo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
356	23	9	18	16	6	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 28 de julio de 2019

1º PLATO: Lasaña de espinacas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
410	20	6	19	43	5	0,5

2º PLATO: Merluza a la plancha**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
259	22	3	15	0	0	0,8

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 29 de julio al 04 de agosto de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Cuscús al curry	<ul style="list-style-type: none">• Hamburguesa mixta	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Pasta al roquefort	<ul style="list-style-type: none">• Cazón con tomate	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de arroz con verduras	<ul style="list-style-type: none">• Rollitos de primavera	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Patatas alioli	<ul style="list-style-type: none">• Filete de lomo adobado	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Garbanzos con espinacas	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Salmorejo	<ul style="list-style-type: none">• Pollo a la carbonara	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Pisto	<ul style="list-style-type: none">• Canelones de atún	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 29 de julio de 2019

1º PLATO: Cuscús al curry**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
310	8	1	15	29	5	0,8

2º PLATO: Hamburguesa mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
290	16	7	18	1,5	0,9	0,4

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 30 de julio de 2019

1º PLATO: Pasta al roquefort**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
394	16	7	11	46	4	0,3

2º PLATO: Cazon con tomate**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
196	6	0	13	4	1	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 31 de julio de 2019

1º PLATO: Ensalada de arroz con verduras**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
260	6	1	7	51	4	0,4

2º PLATO: Rollitos de primavera**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
234	10	3	28	8	7	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 1 de agosto de 2019

1º PLATO: Patatas alioli**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
290	10	3	3	43	9	0,7

2º PLATO: Filete de lomo adobado**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
290	17	4	28	0	0	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 2 de agosto de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Garbanzos con espinacas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
368	8	1	17	36	7	0,7

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 3 de Agosto de 2019

1º PLATO: Salmorejo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
267	12	3	2	30	5	0,8

2º PLATO: Pollo a la carbonara**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
350	28	16	29	3	1	0,5

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 4 de agosto de 2019

1º PLATO: Pisto**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
191	7	1	5	9	7	0,8

2º PLATO: Canelones de atún**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
380	16	5	19	22	16	0,7

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 05 al 11 de agosto de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Revuelto de judías verdes con jamón	<ul style="list-style-type: none">• Sanjacobo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Patatas a la riojana	<ul style="list-style-type: none">• Marrajo encebollado	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Estofado de alubias blancas	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Menestra de verduras	<ul style="list-style-type: none">• Pollo asado con patatas fritas	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Lasaña de espinacas	<ul style="list-style-type: none">• Tilapia a la roteña	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la jardinera	<ul style="list-style-type: none">• Pinchitos de pollo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Tallarines a la boloñesa	<ul style="list-style-type: none">• Chuletas de cerdo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 5 de agosto de 2019

1º PLATO: Revuelto de judías verdes con jamón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
295	12	6	18	4	0	0,5

2º PLATO: Sanjacobo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
356	23	9	18	16	6	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 6 de agosto de 2019

1º PLATO: Patatas a la riojana**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
321	15	5	16	32	8	0,6

2º PLATO: Marrajo encebollado**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
281	12	3	24	0	0	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 7 agosto de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Estofado de alubias blancas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
380	7	2	19	41	12	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 8 de agosto de 2019

1º PLATO: Menestra de verduras**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
176	6	1	5	8	14	0,8

2º PLATO: Pollo asado con patatas fritas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
399	19	4	20	5	4	0,7

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 9 de agosto de 2019

1º PLATO: Lasaña de espinacas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
410	20	6	19	43	5	0,5

2º PLATO: Tilapia a la roteña**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
219	13	2	20	20	16	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 10 de agosto de 2019

1º PLATO: Arroz a la jardinera**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
246	5	1	7	42	5	0,8

2º PLATO: Pinchitos de pollo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
200	1,4	0,4	25	0	0	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 11 de Agosto de 2019

1º PLATO: Tallarines a la boloñesa**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
402	15	4	22	48	7	0,8

2º PLATO: Chuletas de cerdo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
271	16	3	17	15	11	0,4

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 12 al 18 de agosto de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Patatas aliñadas	<ul style="list-style-type: none">• Pollo a la carbonara	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Arroz tres delicias	<ul style="list-style-type: none">• Calamares fritos	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Huevos a la flamenca	<ul style="list-style-type: none">• Filete de lomo adobado	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Guisantes con jamón	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Salmorejo	<ul style="list-style-type: none">• Albóndigas de cerdo con patatas asadas	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Pasta al roquefort	<ul style="list-style-type: none">• Merluza a la plancha	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Tortilla de patatas	<ul style="list-style-type: none">• Pollo al chilindrón	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 12 de agosto de 2019

1º PLATO: Patatas aliñadas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
269	11	3	10	23	2,3	0,8

2º PLATO: Pollo a la carbonara**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
350	28	16	29	3	1	0,5

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 13 de agosto de 2019

1º PLATO: Arroz tres delicias**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
293	7	1	12	38	1	0,8

2º PLATO: Calamares fritos**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
357	8	1	19	1	0	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 14 de agosto de 2019

1º PLATO: Huevo a la flamenca**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
321	14	3	18	31	9	0,7

2º PLATO: Filete de lomo adobado**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
290	17	4	28	0	0	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 15 de agosto de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Guisantes con jamón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
265	8	2	19	2	1	0,7

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 16 de Agosto de 2019

1º PLATO: Salmorejo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
267	12	3	2	30	5	0,8

2º PLATO: Albóndigas de cerdo con patatas asadas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
299	14	3	35	29	9	0,9

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 17 de agosto de 2019

1º PLATO: Pasta al roquefort**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
394	16	7	11	46	4	0,3

2º PLATO: Merluza a la plancha**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
259	22	3	15	0	0	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 18 de agosto de 2019

1º PLATO: Tortilla de patatas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
313	21	4	12	19	2	0,7

2º PLATO: Pollo al chilindrón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
245	4	2	26	8	6	0,8

ALÉRGENOS

Planificación nutricional

MENÚ, Semana del 19 al 25 de agosto de 2019

	PRIMERO	SEGUNDO	PAN	POSTRE
LUNES	<ul style="list-style-type: none">• Huevos rotos con jamón	<ul style="list-style-type: none">• Hamburguesa mixta	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none">• Ensaladilla	<ul style="list-style-type: none">• Lomo de cerdo al wiskhy	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada mixta	<ul style="list-style-type: none">• Rollitos de primavera	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">• Revuelto de judías verdes con jamón	<ul style="list-style-type: none">• Guiso de patatas con bacalao	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
VIERNES	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la milanese	<ul style="list-style-type: none">• Estofado de carne con verduras	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none">• Lasaña de espinacas	<ul style="list-style-type: none">• Marrajo encebollado	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Yogur
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none">• Pisto	<ul style="list-style-type: none">• Costillas de cerdo	<ul style="list-style-type: none">• Pan de harina integral de cereales / Pan blanco	<ul style="list-style-type: none">• Fruta

*Las comidas serán acompañadas con agua.

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 19 de agosto de 2019

1º PLATO: Huevos rotos con jamón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
188	7	2	7	0	0	0,7

2º PLATO: Hamburguesa mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
290	16	7	18	1,5	0,9	0,4

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 20 de agosto de 2019

1º PLATO: Ensaladilla**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
301	13	2	22	34	6	0,5

2º PLATO: Lomo de cerdo al wisky**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
250	15	3	30	4	3	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 21 de agosto de 2019

1º PLATO: Ensalada mixta**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
189	8	1	3	10	5	0,5

2º PLATO: Rollitos de primavera**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
234	10	3	28	8	7	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 22 agosto de 2019

1º PLATO: Revuelto de judías verdes con jamón**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
295	12	6	18	4	0	0,5

2º PLATO: Guiso de patatas con bacalao**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
358	8	1	13	37	6	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 23 de agosto de 2019

1º PLATO: Arroz a la milanesa**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
246	5	1	7	42	5	0,8

2º PLATO: Estofado de carne con verduras**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
360	7	2	29	41	12	0,8

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 24 de agosto de 2019

1º PLATO: Lasaña de espinacas**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
410	20	6	19	43	5	0,5

2º PLATO: Marrajo encebollado**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
281	12	3	24	0	0	0,8

ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE

FECHA: 25 agosto de 2019

ALÉRGENOS**1º PLATO: Pisto****Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
191	7	1	5	9	7	0,8

2º PLATO: Costillas de cerdo**Valoración nutricional**

Energía (Kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
360	29	10	28	0	0	0,1