Menú Cocinas In Situ Mediterránea de catering y Servei d'apats.
CURSO 2020-2021.

	25-ene.	26-ene.	27-ene.	28-ene.	29-ene.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata) YOGUR Agua y Pan	Crema de pescado (patata, bacalao, pimiento, cebolla) Espirales con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Sopa minestrone (pasta, zanahoria, puerro, tomate) Merluza al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate) Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral
V. N.	E 602 PT 19.18 G 22.77 A.g.s. 4.24 HC 79.75 Az. 11.97 Sal 1.28	E 610 PT 18.40 G 22.42 A.g.s. 2.97 HC 85.27 Az. 15.07 Sal 1.76	E 598 PT 19.75 G 21.56 A.g.s. 3.89 HC 78.80 Az. 23.53 Sal 0.83	E 617 PT 21.45 G 20.61 A.g.s. 4.84 HC 86.84 Az. 15.79 Sal 0.93	E 600 PT 23.74 G 20.37 A.g.s. 2.69 HC 78.45 Az. 17.72 Sal 0.87
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta
Kcal. Almuerzo	602	610	598	617	600
Grupo de edad	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años
	1-feb.	2-feb.	3-feb.	4-feb.	5-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Macarrones con tomate y albahaca (pasta, salsa de tomate y albahaca) Salmón al horno en salsa (pescado, cebolla, limón) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla) Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 600 PT 22.36 G 22.19 A.g.s. 4.76 HC 76.96 Az. 22.10 Sal 1.27	E 601 PT 18.09 G 23.25 A.g.s. 6.07 HC 80.18 Az. 18.45 Sal 1.23	E 608 PT 25.05 G 19.72 A.g.s. 2.98 HC 81.75 Az. 16.65 Sal 1.16	E 593 PT 17.88 G 20.55 A.g.s. 2.53 HC 84.08 Az. 19.69 Sal 0.59	E 587 PT 19.59 G 21.25 A.g.s. 3.22 HC 82.74 Az. 22.05 Sal 1.46
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo
Kcal. Almuerzo	600	601	608	593	587
Grupo de edad	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años
	8-feb.	9-feb.	10-feb.	11-feb.	12-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Espaguetis boloñesa (pasta, salsa de tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada campestre (lechuga y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral
V. N.	E 605 PT 19.59 G 21.05 A.g.s. 2.78 HC 84.91 Az. 14.93 Sal 1.76	E 604 PT 23.61 G 22.39 A.g.s. 2.69 HC 76.56 Az. 17.92 Sal 0.56	E 595 PT 18.23 G 23.10 A.g.s. 4.32 HC 79.82 Az. 18.71 Sal 1.04	E 606 PT 18.59 G 20.84 A.g.s. 2.79 HC 85.98 Az. 21.68 Sal 0.66	E 593 PT 21.30 G 22.34 A.g.s. 2.79 HC 76.68 Az. 5.69 Sal 0.86
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
Kcal. Almuerzo	605	604	595	606	593
Grupo de edad	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años
	15-feb.	16-feb.	17-feb.	18-feb.	19-feb.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras) Coditos con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo) Tortilla francesa Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Jureles al horno en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre) Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral
V. N.	E 610 PT 21.72 G 20.33 A.g.s. 4.79 HC 84.78 Az. 15.51 Sal 1.13	E 601 PT 19.94 G 22.81 A.g.s. 4.22 HC 81.88 Az. 21.41 Sal 1.43	E 613 PT 22.86 G 22.85 A.g.s. 4.58 HC 77.86 Az. 22.22 Sal 0.95	E 607 PT 18.44 G 22.31 A.g.s. 3.77 HC 82.02 Az. 17.36 Sal 1.49	E 593 PT 30.57 G 19.69 A.g.s. 2.65 HC 74.56 Az. 17.30 Sal 0.78
Propuesta Cenas	Ensalada + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta
Kcal. Almuerzo	610	601	613	607	593
Grupo de edad	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años	3-8 años / 9-13 años / 14-18 años

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

V.N.: VALORACIÓN NUTRICIONAL (E: Energía; PT: Proteínas; G: Grasas; A.g.s.: ácidos grasos saturados; HC: Hidratos Carbono; Az.: azúcares)

En los días festivos se indica una propuesta recomendada de menú.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.

¡Y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.