# Menú Línea fría (Centros Transportados)
# CURSO 2020-21.

mediterráneo

Alimentart

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-dic. | 2-dic. | 3-dic. | 4-dic. |
| Almuerzo | | Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)<br>Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla<br>Patatas panaderas al horno<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún<br>Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)<br>YOGUR<br>Agua y Pan | Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla)<br>Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo)<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Macarrones con tomate y albahaca (pasta, salsa de tomate y albahaca)<br>Salmón al horno en salsa (pescado, cebolla, limón)<br>Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria)<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan integral |
| V. N. | | E 597 PT 20,17 G 20,83 A.g.s. 7,46 HC 81,95 Az. 22,51 Sal 1,34 | E 598 PT 23,56 G 21,96 A.g.s. 5,15 HC 75,81 Az. 21,16 Sal 1,09 | E 596 PT 17,92 G 20,76 A.g.s. 3,72 HC 84,23 Az. 19,81 Sal 0,60 | E 604 PT 25,47 G 19,92 A.g.s. 3,54 HC 79,54 Az. 15,70 Sal 1,20 |
| Propuesta Cenas | | Ensalada + Pescado + Fruta | Pasta + Huevo + Lácteo | Ensalada + Pescado + Fruta | Verdura + Carne + Lácteo |
| Kcal. Almuerzo | | 597 / 719 / 874 | 598 / 730 / 908 | 596 / 795 / 935 | 604 / 748 / 923 |
| 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 |
| | 7-dic. | 8-dic. | 9-dic. | 10-dic. | 11-dic. |
| Almuerzo | *Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)*<br>*Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)*<br>*Ensalada campestre (lechuga, escarola, radicchio)*<br>*FRUTA FRESCA*<br>*Agua y Pan integral* | *Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)*<br>*Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)*<br>*Arroz pilaf*<br>*FRUTA FRESCA*<br>*Agua y Pan* | Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco<br>Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)<br>Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimiento)<br>Tortilla de patatas con cebolla<br>Ensalada de lechuga<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan |
| V. N. | *E 605 PT 21,41 G 22,38 A.g.s. 3,88 HC 77,06 Az. 5,97 Sal 1,34* | *E 611 PT 22,89 G 21,05 A.g.s. 3,87 HC 79,53 Az. 14,83 Sal 0,91* | E 607 PT 19,23 G 21,09 A.g.s. 4,25 HC 87,02 Az. 19,24 Sal 1,27 | E 606 PT 18,27 G 20,26 A.g.s. 3,68 HC 84,14 Az. 20,47 Sal 1,56 | E 577 PT 21,35 G 21,91 A.g.s. 3,94 HC 74,28 Az. 17,24 Sal 1,85 |
| Propuesta Cenas | *Verdura + Huevo + Fruta* | *Ensalada + Pescado + Lácteo* | Pasta + Huevo + Fruta | Ensalada + Pescado + Fruta | Arroz + Carne + Lácteo |
| Kcal. Almuerzo | *605 / 749 / 910* | *611 / 750 / 937* | 607 / 728 / 946 | 606 / 741 / 909 | 577 / 649 / 967 |
| 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 |
| | 14-dic. | 15-dic. | 16-dic. | 17-dic. | 18-dic. |
| Almuerzo | Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada primavera (lechuga, col lombarda y escarola)<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)<br>Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con salsa de tomate)<br>Patatas panaderas al horno<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz<br>Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)<br>YOGUR<br>Agua y Pan | Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras)<br>Coditos con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado)<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)<br>Jureles al horno en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre)<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan integral |
| V. N. | E 607 PT 18,65 G 20,29 A.g.s. 3,59 HC 82,29 Az. 16,93 Sal 1,71 | E 600 PT 21,84 G 23,44 A.g.s. 5,04 HC 77,87 Az. 19,96 Sal 2,80 | E 593 PT 19,35 G 22,04 A.g.s. 5,32 HC 77,57 Az. 21,95 Sal 1,38 | E 606 PT 21,76 G 17,16 A.g.s. 5,21 HC 86,11 Az. 16,53 Sal 1,64 | E 594 PT 22,12 G 22,43 A.g.s. 3,59 HC 75,50 Az. 17,94 Sal 1,27 |
| Propuesta Cenas | Pasta + Pescado + Lácteo | Ensalada + Huevo + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Ensalada + Carne + Lácteo | Verdura + Huevo + Fruta |
| Kcal. Almuerzo | 607 / 756 / 922 | 600 / 753 / 907 | 593 / 763 / 917 | 606 / 748 / 902 | 594 / 766 / 932 |
| 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 |
| | 21-dic. | 22-dic. | 23-dic. | | |
| Almuerzo | Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)<br>Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, salsa de tomate y pollo)<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)<br>Tortilla de patatas con cebolla<br>Tomate natural<br>FRUTA FRESCA<br>Agua y Pan | Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún<br>Puchero (garbanzos, zanahoria, patata)<br>YOGUR<br>Agua y Pan | | |
| V. N. | E 595 PT 18,11 G 20,10 A.g.s. 3,63 HC 86,31 Az. 21,52 Sal 0,86 | E 609 PT 19,09 G 20,69 A.g.s. 3,33 HC 88,19 Az. 18,54 Sal 1,56 | E 604 PT 21,92 G 23,28 A.g.s. 4,55 HC 76,66 Az. 21,65 Sal 0,87 | | |
| Propuesta Cenas | Ensalada + Pescado + Lácteo | Verdura + Carne + Fruta | Pasta + Pescado + Lácteo | | |
| Kcal. Almuerzo | 595 / 746 / 869 | 609 / 766 / 901 | 604 / 731 / 900 | | |
| 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 | | |

**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.