

- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- **Postre lácteo:** natilla, yogur, flan, helado o arroz con leche
- **Fruta de temporada:** naranja, manzana, pera, fresas, sandía, melón...
- **Hay una relación de alérgenos a disposición de los usuarios**
- **La valoración nutricional** incluye el postre y la ración de pan

LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con tomate Ternera carbonada con maíz aliñado Fruta de temporada				Patatas con pollo Merluza en salsa verde con ensalada Fruta de temporada				Arroz a la cubana Huevos fritos con jamón Postre lácteo				Sopa de estrellitas Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta de temporada				Paella de verduras Merluza empanada con ensalada Postre lácteo			
Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):
722,62	31,37	33,93	76,95	528,41	17,30	30,34	62,14	685,60	37,84	20,47	68,57	588,99	33,54	34,87	71,49	873,55	42,23	25,31	98,26
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Arroz con magro Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada				Crema de verduras Hamburguesa con ketchup Fruta de temporada				Lentejas estofadas Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo				Coditos boloñesa Perca a la andaluza con ensalada Fruta de temporada				<b>DÍA NO LECTIVO</b>			
Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):				
757,63	35,96	22,39	86,29	687,56	33,99	25,83	71,46	765,23	38,45	43,02	60,43	616,79	25,77	26,13	73,52				
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
<b>DÍA FESTIVO</b>				Arroz tres delicias San jacobos con ensalada Fruta de temporada				Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo				Crema de calabaza Magro con tomate y patatas fritas Fruta de temporada				Tallarines a la italiana Calamares a la romana con ensalada Postre lácteo			
				Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):
				787,73	48,05	20,08	68,60	931,08	46,85	53,19	75,49	637,06	49,58	23,47	51,55	621,82	20,71	31,73	80,24
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Lentejas de la abuela Tortilla de jamon con ensalada Fruta de temporada				Pasta Alfredo Escalope de cerdo con ensalada Fruta de temporada				Sopa con fideos Pollo en pepitoria con patatas fritas Postre lácteo				Arroz tres delicias Salchichas frescas con champiñones Fruta de temporada				Patatas a la marinera Merluza al horno con verduras Postre lácteo			
Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):
797,33	43,27	29,71	71,92	831,62	39,47	40,58	80,95	886,91	44,86	46,57	74,02	729,00	26,52	39,77	83,20	541,38	15,89	23,48	74,27

**Por parte del cliente**

D/ ña.

Fecha y firma:

**Por parte de la Dietista/Nutricionista**

D/ ña. **Gloria Mª Espino de León (nº asociada 3075)**

Fecha y firma:

**13-02-2017**

**Por parte de la empresa**

D/ ña. **Jose Ignacio Canseco Romero**

Fecha y firma:

**13-02-2017**

- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- **Postre lácteo:** natilla, yogur, flan, helado o arroz con leche
- **Fruta de temporada:** naranja, manzana, pera, fresas, sandía, melón...
- **Hay una relación de alérgenos a disposición de los usuarios**
- **La valoración nutricional** incluye el postre y la ración de pan

LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con tomate Ternera carbonada con maíz aliñado Fruta de temporada				Patatas con pollo Merluza en salsa verde con ensalada Fruta de temporada				Arroz a la cubana Huevos fritos con jamón Postre lácteo				Sopa de estrellitas Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta de temporada				Paella de verduras Merluza empanada con ensalada Postre lácteo			
Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):
722,62	31,37	33,93	76,95	528,41	17,30	30,34	62,14	685,60	37,84	20,47	68,57	588,99	33,54	34,87	71,49	873,55	42,23	25,31	98,26
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Arroz con magro Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada				Crema de verduras Hamburguesa con ketchup Fruta de temporada				Lentejas estofadas Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo				Coditos boloñesa Perca a la andaluza con ensalada Fruta de temporada				<b>DÍA NO LECTIVO</b>			
Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):				
757,63	35,96	22,39	86,29	687,56	33,99	25,83	71,46	765,23	38,45	43,02	60,43	616,79	25,77	26,13	73,52				
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
<b>DÍA FESTIVO</b>				Arroz tres delicias San jacobos casero con ensalada Fruta de temporada				Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo				Crema de calabaza Magro con tomate y patatas fritas Fruta de temporada				Tallarines a la italiana Calamares a la romana con ensalada Postre lácteo			
				Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):
				787,73	48,05	20,08	68,60	931,08	46,85	53,19	75,49	637,06	49,58	23,47	51,55	621,82	20,71	31,73	80,24
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Lentejas de la abuela Tortilla de jamon con ensalada Fruta de temporada				Pasta Alfredo Escalope de cerdo con ensalada Fruta de temporada				Sopa con fideos Pollo en pepitoria con patatas fritas Postre lácteo				Arroz tres delicias Salchichas frescas con champiñones Fruta de temporada				Patatas a la marinera Merluza al horno con verduras Postre lácteo			
Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):	Kcal:	Lip. (g):	Prot. (g):	Glú. (g):
797,33	43,27	29,71	71,92	831,62	39,47	40,58	80,95	886,91	44,86	46,57	74,02	729,00	26,52	39,77	83,20	541,38	15,89	23,48	74,27

**Por parte del cliente**

D/ ña.

Fecha y firma:

**Por parte de la Dietista/Nutricionista**

D/ ña. **Gloria Mª Espino de León (nº asociada 3075)**

Fecha y firma:

**13-02-2017**

**Por parte de la empresa**

D/ ña. **Jose Ignacio Canseco Romero**

Fecha y firma:

**13-02-2017**

# COLEGIO B.V.M IRLANDESAS CULLERA

## Sugerencia de cenas - MARZO 2017



Ref: **PG.030.02.01**

Fecha revisado: **13-02-2017**

		MIÉRCOLES	01	JUEVES	02	VIERNES	03		
			Arroz frito con gambas Tortilla francesa Postre		Sopa de fideos Filete de pollo con verduritas Postre		Ensalada de patata Revuelto de ajetes y pescado Postre		
LUNES	06	MARTES	07	MIÉRCOLES	08	JUEVES	09	VIERNES	10
	Judías verdes rehogadas c/jamón Tortilla de patata Postre		Menestra de verduras con pollo a las finas hierbas Postre		Dorada al horno con patatas panaderas y pimientos Postre		Brócoli con zanahoria cocido Filete de pavo encebollado Postre		Lenguado meuniere con arroz blanco Postre
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Trucha al papillote con verduritas juliana Postre		Tostas de queso y orégano Sardinillas con picadillo de tomate Postre		Calabacines rellenos de pisto con taquitos de pavo Postre		Coliflor rehogado con jamón york Pinchitos morunos con pimientos Postre		<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
	<b>DÍA FESTIVO</b>		Lombarda con pasas y manzana Pollo en salsa con setas Postre		Merluza al horno con gambas y patatas cocidas Postre		Ensalada de arroz con huevo duro, atún, tomate, queso, maíz, aceitunas, zanahoria y pepino Postre		Berenjenas empanadas con ali oli Tortilla de espinacas Postre
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
	Ensalada de arroz, aguacate y salmón con tomate y cebolleta Postre		Tortitas de carne caseras en salsa de tomate con patatas fritas Postre		Crema de verduras Mejillones al vapor con ensalada Postre		Ensalada de pimientos tricolor Escalopines de ternera Postre		Pisto manchego con huevo a la plancha y pan al ajillo Postre

**Por parte del cliente**

D/ ña.

Fecha y firma:

**Por parte de la Dietista/Nutricionista**

D/ ña. **Gloria Mª Espino de León (nº asociada 3075)**

Fecha y firma:

**13-02-2017**

**Por parte de la empresa**

D/ ña. **Jose Ignacio Canseco Romero**

Fecha y firma:

**13-02-2017**

**Legislación aplicable:** Reglamento (CE) nº 852/2004 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 29 de abril de 2004 relativo a la higiene de los productos alimenticios. Reglamento (CE) nº 853/2004 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 29 de abril de 2004 por el que se establecen normas específicas de higiene de los alimentos de origen animal. Reglamento (CE) nº 178/2002 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 28 de enero de 2002 por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria. Real Decreto 3484/2000 de 29 de diciembre, por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas modificado por el RD 135/2010 Real Decreto de 12 de febrero, por el que se derogan las disposiciones relativas a los criterios microbiológicos. R.D.109/2010 de 5 de febrero, por el que se modifican diversos reales decretos en materia sanitaria. También se tienen en cuenta los requisitos nutricionales de la OMS; del Observatorio NAOS y de la FEN.