



"N.ª S.ª del Rosario" S.C.P.

Nutricionista Naya Ibañez
Nº Colegiado: IC-00047

Colegio Nuestra Señora del Rosario

Curso 2023-2024 - Menú General - Segundo Trimestre

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA	
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	POSTRE	
L	Semana 1	Puré de Calabacín(c)	Paella de Carne(c)		Fruta de Temporada	694	88	31	26	Pollo con Ensalada
M		Potaje de Berros(c)	Tortilla Española(F)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	768	86	23	35	Pescado con Verduras
X		Rancho Canario(c)(4,7)	Fogonero en salsa Verde(H)(11)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	546	78	25	16	Lomo con Verduras
J		Crema de Zanahoria(c)	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Ensalada Tropical(Cr)(4,7)	Fruta de Temporada	930	80	33	54	Revuelto de Setas
V		Potaje de Verduras(c)	Pasta int c/ Salsa de Atún(c)(4,7,8,11)		Yogur(6,8)	716	93	35	20	Carne con Verduras
L	Semana 2	Potaje de Lentejas(c)	Albóndigas a la Jardinera(F)(4,7,14)	Arroz Blanco/int(c)	Fruta de Temporada	843	103	33	31	Pescado con Ensalada
M		Potaje de Garbanzos(c)	Cinta de Lomo(H)	Menestra de Verduras(c)	Fruta de Temporada	789	82	39	32	Tortilla Francesa con Ensalada
X		Sopa(2,4)/Ensalada(Cr)	Fogonero a la Portuguesa(H)(4,11)	Papas Sancochadas(G)	Fruta de Temporada	672	108	23	18	Pollo con Ensalada
J		Caldo de Arroz(c)	Muslo de Pollo(H)	Ensalada Mixta c/huevo(Cr.c)(7)	Fruta de Temporada	944	78	36	53	Arroz con Pescado
V		Puré de Verduras(c)	Pasta int a la Carbonara(c)(4,7,8)		Yogur(6,8)	585	60	20	28	Tortilla de Verduras
L	Semana 3	Potaje Canario(c)	Tortilla Española(F)(7)	Ensalada de Tomate(Cr)(8)	Fruta de Temporada	854	90	24	41	Pescado con Verduras
M		Puré de Verduras(c)	Estofado de Ternera con Papas(G)		Fruta de Temporada	688	69	38	30	Revuelto de Setas
X		Potaje de Alubias(c)	Pollo al Ajillo(H)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	767	66	43	36	Pasta Gratinada
J		Sopa de Fideos(c)(2,4)	Tacos de Merluza(F)(4,7,11)	Papas(V)c/ Mojo y Verdura(V)	Fruta de Temporada	712	87	28	30	Carne con Verduras
V		Potaje de Acelgas(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Yogur(6,8)	670	79	33	22	Tortilla Francesa con Ensalada
L	Semana 4	Crema de Espinacas(c)	Cerdo en salsa(c)(4)	Arroz Blanco/int(c)	Fruta de Temporada	882	77	29	50	Tortilla de Verduras
M		Caldo de Papas(c)	Fogonero Empanado(F)(4,7,11)	Ensalada Mediterránea(Cr)	Fruta de Temporada	558	61	30	24	Lomo con Arroz
X		Potaje de Verduras(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	667	100	19	19	Revuelto de Setas
J		Sopa de Letras(c)(2,4)	Pechuga de Pollo a la Plancha(p)	Ensaladilla(Cr,c)(7,11)	Fruta de Temporada	990	101	47	46	Pescado con Verduras
V		Potaje de Lentejas(c)	Croquetas Variadas(F)(4,7,8)	Ensalada Mixta c/huevo(Cr.c)(7)	Yogur(6,8)	610	52	24	31	Carne con Ensalada

Alergenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Formas de preparación: A- Asado, C- Cocido, Cr- Crudo, F- Frito, G- Guisado, H- Horno, P- Plancha R- Rehogado, S- Salteado, V- Vapor

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes). Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada. Utilizamos alimentos de temporada y de cercanía. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.

Menú elaborado por Vitamina - Consultoría Nutricional www.vitaminaconsultoria.com de acuerdo a la Ley de seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de Julio de 2011.