

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

MES ENERO Basal

06

VACACIONES

07

VACACIONES

01

VACACIONES

02

VACACIONES

03

VACACIONES

13

Crema de zanahoria
Hamburguesa al horno en
salsa con patatas
Yogur

Hidra. car.: 82g Proteínas: 27g
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

14

Judías pintas
con verduras
Tortilla de patata y queso
con ensalada de colores
Fruta fresca

Hidra. car.: 109g Proteínas: 27g
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

15

Patatas con magro
Merluza rebozada con
ensalada verde
Fruta fresca

Hidra. car.: 96g Proteínas: 27g
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

16

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

17

Arroz con pollo
Atún al horno con tomate
y verduras
Fruta fresca

Hidra. car.: 108g Proteínas: 45g
Grasas: 22g - Kcalorías: 782

20

Lentejas caseras
Caballa con tomate
natural
Natillas

Hidra. car.: 89g Proteínas: 45g
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

21

Espaguetis gratinados
Tortilla de patata con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

Hidra. car.: 121g Proteínas: 22g
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

22

Menestra de
verduras rehogadas
Lacón al horno con patata
cocida
Fruta fresca

Hidra. car.: 81g Proteínas: 26g
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

23

Alubias blancas
estofadas
Pollo asado a la cazadora
Fruta fresca

Hidra. car.: 82g Proteínas: 36g
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

24

Arroz a la milanesa
Fritos variados de
pescado con ensalada de
colores
Fruta fresca

Hidra. car.: 126g Proteínas: 23g
Grasas: 23g - Kcalorías: 787

27

Crema de puerro
Magro de cerdo estofado
con patatas
Yogur

Hidra. car.: 63g Proteínas: 48g
Grasas: 22g - Kcalorías: 633

28

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

29

Arroz a la cubana
Merluza rebozada con
ensalada verde
Fruta fresca

Hidra. car.: 109g Proteínas: 25g
Grasas: 25g - Kcalorías: 737

30

Marmitako vasco
Huevos con bechamel y
ensalada de lechuga y
tomate
Fruta fresca

Hidra. car.: 107g Proteínas: 24g
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

31

Judías pintas caseras
Salmón a la naranja con
verduritas
Fruta fresca

Hidra. car.: 120g Proteínas: 50g
Grasas: 33g - Kcalorías: 953

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de AUSOLAN RCS, S.L.

ENGLISH MENU

- 06 **L** - Holiday
- 07 **M** - Holiday
- 08 **X** - Peas with ham - Meatballs baked in mushrooms sauce and potatoes - Fresh fruit
- 09 **J** - Spaghetti with tomato sauce - Baked hake in sauce with vegetables - Fresh fruit
- 10 **V** - Lentils with vegetables - Potato and tuna omelet with salad of time - Fresh fruit
- 13 **L** - Carrot cream- Burger baked in sauce with potatoes - Yogurt
- 14 **M** - Pinto beans with vegetables - Potato and cheese omelet with salad - Fresh fruit
- 15 **X** - Lean potatoes- Breaded hake with green salad - Fresh Fruit
- 16 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 17 **V** - Rice with chicken - Roast tuna with tomato and vegetables - Fresh fruit
- 20 **L** - Homemade lentils - Mackerel with natural tomato - Custard
- 21 **M** - Gratin spaghetti - Potatoes omelet with salad - Fresh fruit
- 22 **X** - Vegetable stew - Lacon to the Galician with cooked potato - Fresh fruit
- 23 **J** - Stewed white beans - Roast chicken - Fresh fruit
- 24 **V** - Milanese Rice - Fish fry with colors salad - Fresh fruit
- 27 **L** - Cream of leek - Loin of pork stewed with potatoes - Yogurt
- 28 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 29 **X** - Rice with tomato sauce - Hake baked with green salad - Fresh fruit
- 30 **J** - Basque marmitako - Eggs with bechamel and salad - Fresh fruit
- 31 **V** - Homemade pinto beans - Salmon baked in orange with vegetables - Fresh fruit

SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



MENÚ BASAL



Enero 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CF: B96740659