



CALENDARIO

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ALÉRGENOS **AL**

TR Trazas de alérgenos

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. Gluten | 8. Frutos de cáscara |
| 2. Crustáceos | 9. Apio |
| 3. Huevo | 10. Altramuces |
| 4. Pescado | 11. Moluscos |
| 5. Cacahuetes | 12. Mostaza |
| 6. Soja | 13. Granos de sésamo |
| 7. Leche | 14. Sulfitos |

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
	841,9	32,5	101,8	31,4
	849,3	31,5	102,3	33,0
	817,6	31,8	99,2	30,7
	835,5	33,0	98,5	31,9

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompañalas de pan y agua su ciente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

Crema de verduras

Lomo de cerdo al horno
con ensalada
(lechuga y zanahoria)

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Ensalada de pasta
(lacitos vegetales, tomate,
maíz, atún, zanahoria)

AL 1,4 **TR** 3, 6, 12

Alubias vegetales con
jamón serrano

Fruta
Pan integral **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Crema de zanahoria

Macarrones
integrales a la
boloñesa

AL 1 **TR** 3, 4, 6, 12

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Lentejas vegetales

TR 1

Tortilla de patata
con ensalada
(lechuga y tomate)

AL 3, 14

Yogur natural **AL** 7
Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Ensaladilla rusa

AL 3, 4, 14

Pollo asado al horno
con brécol al vapor

Fruta
Pan integral **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

SEMANA 2

Crema de verduras

Lomo de cerdo al horno
con ensalada
(lechuga y zanahoria)

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Ensalada de pasta
(lacitos vegetales, tomate,
maíz, atún, zanahoria)

AL 1,4 **TR** 3, 6, 12

Alubias vegetales con
jamón serrano

Fruta
Pan integral **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Arroz integral con
salsa de tomate

Tortilla de patata
con ensalada
(lechuga y aceitunas)

AL 3, 14

Yogur natural **AL** 7
Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Ensalada campesina
(lechuga, garbanzos, tomate,
huevo y aceitunas)

AL 3, 14

Filete de pollo en salsa
con patata al vapor

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Judías a la gallega

Merluza a la romana
con ensalada
(lechuga y tomate)

AL 1, 3, 4, 14 **TR** 2, 6, 11, 12

Fruta
Pan integral **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

SEMANA 3

Guisantes salteados
con taquitos de pavo

Hamburguesa casera
al horno con ensalada
(lechuga y zanahoria)

AL 1, 3, 14 **TR** 6, 7, 12, 13

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Paella vegetal

Merluza al horno con
patata panadera

AL 4, 14 **TR** 2, 11

Fruta
Pan integral **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Brécol con ajada

Milanesa de pollo al
horno con ensalada
(lechuga y tomate)

AL 1, 3, 14 **TR** 6, 12, 13

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Macarrones integrales
gratinados

AL 1, 7 **TR** 3, 6, 12

Lentejas estofadas con
chorizo

TR 1, 6, 7, 9, 14

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Crema de calabacín

Huevos rellenos de
atún con ensalada
(tomate y aceitunas)

AL 3, 4, 14

Yogur natural **AL** 7
Pan integral **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

SEMANA 4

Sopa jardinera con
fideos

AL 1 **TR** 3, 6, 9, 12

Pollo guisado con
verduritas

Yogur natural **AL** 7
Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Crema de calabaza

Albóndigas de la
abuela con patatitas

AL 1, 3 **TR** 6, 7, 12, 13

Fruta
Pan integral **AL** 1 **TR** 6, 12, 13

Potaje de garbanzos
y acelgas

Lomos de salmón al
horno con ensalada
(lechuga y tomate)

AL 4, 14

Fruta | Pan **AL** 1 **TR** 6, 12, 13