hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL SEPTIEMBRE 2022 Colegios Línea Caliente

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Lasaña de pavo (8)(1)(3)(2) **Hamburguesa mixta (pollo/ternera) con patatas (13)(2)(8)(1)(3)** Pan integral (1) + Yogur (2)	**Cocido de garbanzos con verduras** **Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)** Pan (1) + Fruta fresca de temporada
			759.3 kcal, 38.98gr grasas de las cuales 13.78gr saturadas, 33.73gr proteínas, 51.68gr hidratos de carbono de los cuales 13.44gr azúcares, 1.44gr sal	759.26 kcal, 23.71gr grasas de las cuales 5.4gr saturadas, 28.91gr proteínas, 108.05gr hidratos de carbono de los cuales 25.69gr azúcares, 1.91gr sal
5	6	7	8	9
Crema de calabacín con queso (2) **Varitas de merluza con arroz salteado (1)(4)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Canelones de carne (1)(3)(4)(2)(5)(8)(9)(10)(11)(6)** **Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga y maíz (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Lentejas estofadas con verduras** **Salchichas de pollo en salsa de verduras (13)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Puchero de garbanzos con verduras** **Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4)** Pan integral (1) + Yogur (2)	**Arroz a la cubana** **Lomo de cerdo al ajillo** Pan (1) + fruta fresca de temporada
681.25 kcal, 27gr grasas de las cuales 5.72gr saturadas, 25.04gr proteínas, 95.66gr hidratos de carbono de los cuales 23.48gr azúcares, 1.96gr sal	748.27 kcal, 33.11gr grasas de las cuales 14.67gr saturadas, 26.03gr proteínas, 85.35gr hidratos de carbono de los cuales 25.12gr azúcares, 1.77gr sal	643.85 kcal, 17.75gr grasas de las cuales 3.38gr saturadas, 35.11gr proteínas, 90.01gr hidratos de carbono de los cuales 26.40gr azúcares, 1.47gr sal	729.58 kcal, 32.04gr grasas de las cuales 5.47gr saturadas, 38.43gr proteínas, 66.14gr hidratos de carbono de los cuales 12.03gr azúcares, 2gr sal	719.29 kcal, 35.78gr grasas de las cuales 10.51gr saturadas, 21.98gr proteínas, 86.55gr hidratos de carbono de los cuales 17.48gr azúcares, 1.84gr sal
12	13	14	15	16
Potaje de garbanzos con verduras **Pavo a la jardinera (8)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Crema de calabaza con pollo** **Croquetas de bacalao con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Canelones de atún (1)(3)(4)(2)(5)(8)(9)(10)(11)(6)** **Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Guiso de arroz con magro de cerdo** **Merluza en salsa de verduras (4)** Pan integral (1) + Yogur (2)	**Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6)** **Carne con tomate** Pan (1) + fruta fresca de temporada
695.05 kcal, 23.35gr grasas de las cuales 3.48gr saturadas, 35.31gr proteínas, 90.61gr hidratos de carbono de los cuales 28.64gr azúcares, 1.44gr sal	651.72 kcal, 25.05gr grasas de las cuales 3.62gr saturadas, 16.34gr proteínas, 86.97gr hidratos de carbono de los cuales 23.76gr azúcares, 1.63gr sal	627.95 kcal, 21.94gr grasas de las cuales 5.81gr saturadas, 23.74gr proteínas, 95.08gr hidratos de carbono de los cuales 27.03gr azúcares, 1.01gr sal	702.89 kcal, 20.86gr grasas de las cuales 5.65gr saturadas, 32.93gr proteínas, 95.83gr hidratos de carbono de los cuales 13.56gr azúcares, 1.69gr sal	647.93 kcal, 23.94gr grasas de las cuales 4.87gr saturadas, 34.09gr proteínas, 89.86gr hidratos de carbono de los cuales 34.63gr azúcares, 1.64gr sal
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas con verduras **Bacalao en salsa casera (4)(6)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Estofado de patatas a la riojana (1)(2)(3)(13)** **Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6)** **Magro de cerdo en salsa** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Cocido de garbanzos con verduras** **Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate (3)** Pan integral (1) + Yogur (2)	**Lasaña de carne (1)(3)(2)** **Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)** Pan (1) + fruta fresca de temporada
641.84 kcal, 13.85gr grasas de las cuales 2.15gr saturadas, 41gr proteínas, 93.34gr hidratos de carbono de los cuales 27.85gr azúcares, 1.66gr sal	641.57 kcal, 19.93gr grasas de las cuales 5.88gr saturadas, 21.03gr proteínas, 92.36gr hidratos de carbono de los cuales 33.45gr azúcares, 2gr sal	736.25 kcal, 24.23gr grasas de las cuales 4.56gr saturadas, 27.31gr proteínas, 112.77gr hidratos de carbono de los cuales 25.16gr azúcares, 1.67gr sal	751.7 kcal, 19.41gr grasas de las cuales 4.76gr saturadas, 39.97gr proteínas, 97.74gr hidratos de carbono de los cuales 14.78gr azúcares, 1.14gr sal	763.25 kcal, 39.69gr grasas de las cuales 16.90gr saturadas, 17.21gr proteínas, 93.71gr hidratos de carbono de los cuales 32.42gr azúcares, 1.71gr sal
26	27	28	29	30
Coditos con salsa de tomate (1)(3) **Pavo a la plancha en salsa casera (8)** Pan (1) + Fruta fresca de temporada	**Potaje de alubias con verduras** **Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2)** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6)** **Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3)** Pan (1) + Fruta fresca de temporada	**Guiso de arroz con pollo** **Tilapia a la menier (1)(4)** Pan integral (1) + Yogur (2)	**Crema de siete verduras con pavo (8)** **Croquetas de pollo con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)** Pan (1) + fruta fresca de temporada
632.82 kcal, 15.49gr grasas de las cuales 2.27gr saturadas, 18.97gr proteínas, 114.51gr hidratos de carbono de los cuales 33.22gr azúcares, 1.76gr sal	748.5 kcal, 22.45gr grasas de las cuales 3.16gr saturadas, 25.83gr proteínas, 100.98gr hidratos de carbono de los cuales 22.17gr azúcares, 1.44gr sal	699.65 kcal, 43.89gr grasas de las cuales 5.71gr saturadas, 19.43gr proteínas, 67.09gr hidratos de carbono de los cuales 26.36gr azúcares, 1.54gr sal	730.77 kcal, 20.62gr grasas de las cuales 5.35gr saturadas, 34.45gr proteínas, 101.91gr hidratos de carbono de los cuales 11.04gr azúcares, 1.62gr sal	629.37 kcal, 24.33gr grasas de las cuales 3.64gr saturadas, 16.87gr proteínas, 96.24gr hidratos de carbono de los cuales 30.55gr azúcares, 2gr sal

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Departamento de Nutrición y Dietética
Telf. 955 80 68 75
María Reinoso Campos
Técnico Superior en