

MENU ENTERO CON GUARNICIÓN AGOSTO

ALÉRGENOS



RECOMENDACIONES

Con el fin de poder ajustar los menús diarios le ofrecemos unas recomendaciones alimentarias y un programa mensual de cena.

Se debe realizar **5 comidas al día**, distribuidas en: Desayuno, Tentempié, Comida, Merienda y Cena. El **desayuno** es muy importante ya que nos permite lograr un adecuado rendimiento físico como intelectual en las tareas escolares, debe incluir lácteos, cereales y frutas o zumo natural, el **tentempié** debe estar compuesto por fruta, yogur o bocadillo, la comida debe contener arroz, pasta, patatas o legumbres y carne, pescado o huevo y de postre fruta (puede alternarse con yogurt), la **merienda** debe incluir fruta o zumo natural, leche, yogur o bocadillo y la **cena** debe contener alimentos fácil de digerir para favorecer la digestión y tener un sueño reparador por lo que debe estar compuesto de verduras, sopa, pescado, carne o huevo y de postre yogurt (puede alternarse con fruta).

También es importante la práctica diaria de **actividad física** y las **técnicas culinarias** para elaborar las comidas deben ser a la plancha, cocción, vapor y guisos, reducir el consumo de fritos, rebozados, empanados y salsas.

Av. Del comercio 24, Olivares - Sevilla.
CP: 41804
Teléfonos: 955181736 – 682820671
info@carmelacatering.com
www.carmelacatering.com
Nº de registro sanitario: 26.0008816/SE
Póliza de responsabilidad civil nº:
074-1680063502

Menú supervisado por M^aJosé Rivada
Ridao, Experto en Nutrición y
Dietética

RECOMENDACIONES DE
CENA EN NUESTRO :



1ª SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

2ª SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

3ª SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

4ª SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

5ª SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN Y POSTRE

LUNES 30

CREMA DE ZANAHORIA Y
POLLO
TORTILLA DE PATATAS
PAN Y YOGURT
Kcal: 636 HC: 29
Lípidos: 17 Prot: 26

MARTES 31

LAZITOS CON TOMATE Y
QUESO RALLADO
SAN JACOBO
PAN Y FRUTA
Kcal: 650 HC: 30
Lípidos: 16 Prot: 26

MIÉRCOLES 1

PATATAS GUIADAS CON
PAVO
SALCHICHAS AL VINO
SALMOREJO
PAN Y YOGURT
Kcal: 629 HC: 50
Lípidos: 15 Prot: 30

JUEVES 2

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO
PATATAS ALIÑADAS
PAN Y FRUTA
Kcal: 636 HC: 52
Lípidos: 15 Prot: 27

VIERNES 3

POTAJE DE GARBANZOS CON
VERDURAS
RODAJA DE MERLUZA EN
SALSA
ENSALADA MIXTA
PAN Y FLAN DE VAINILLA
Kcal: 651 HC: 51

LUNES 6

ARROZ A LA MILANESA
CHURRASQUITO DE POLLO AL
HORNO
PIMIENTOS ALIÑADOS
PAN Y YOGURT
Kcal: 648 HC: 50
Lípidos: 17 Prot: 29

MARTES 7

CREMA DE CALABAZA Y
PUERRO
MERLUZA A LA PLANCHA
GAZPACHO
PAN Y FRUTA
Kcal: 633 HC: 51
Lípidos: 15 Prot: 28

MIÉRCOLES 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VARIADA
PAN Y YOGURT
Kcal: 635 HC: 51
Lípidos: 16 Prot: 27

JUEVES 9

PURÉ DE PATATAS CON
QUESO
TERNERA A LA JARDINERA
SALTEADO DE VERDURAS
PAN Y FRUTA
Kcal: 648 HC: 52
Lípidos: 17 Prot: 27

VIERNES 10

LAZITOS A LA BOLOÑESA
CROQUETAS DE JAMÓN
QUESO FRESCO
PAN Y FLAN
Kcal: 632 HC: 50
Lípidos: 15 Prot: 30

LUNES 13

PATATAS GUIADAS CON
TERNERA
TORTILLA FRANCESA
CALABACINES REHOGADOS
PAN Y YOGURT
Kcal: 645 HC: 51
Lípidos: 18 Prot: 28

MARTES 14

CODITOS A LA CARBONARA
LAGRIMITAS DE POLLO
ENSALADA VARIADA
PAN Y FRUTA
Kcal: 645 HC: 51
Lípidos: 18 Prot: 28

MIÉRCOLES 15

ALUBIAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
ENSALADILLA
PAN Y YOGURT
Kcal: 651 HC: 51
Lípidos: 17 Prot: 28

JUEVES 16

CREMA DE ZANAHORIAS
SALCHICHAS CON TOMATE
PATATAS ALIOLI
PAN Y FRUTA
Kcal: 636 HC: 521
Lípidos: 15 Prot: 26

VIERNES 17

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
GAZPACHO
PAN Y FLAN
Kcal: 638 HC: 49
Lípidos: 16 Prot: 27

LUNES 20

GUISANTES CON JAMÓN Y
HUEVO
PALITOS DE MERLUZA
SALMOREJO
PAN Y YOGURT
Kcal: 643 HC: 50
Lípidos: 17 Prot: 28

MARTES 21

ARROZ A LA CUBANA
LOMO SAJONIA EN SALSA
QUESO FRESCO
PAN Y FRUTA
Kcal: 643 HC: 50
Lípidos: 17 Prot: 28

MIÉRCOLES 22

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA
PATATAS ALIÑADAS
PAN Y YOGURT
Kcal: 643 HC: 50
Lípidos: 17 Prot: 28

JUEVES 23

PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
PAN Y FRUTA
Kcal: 648 HC: 52
Lípidos: 16 HC: 30

VIERNES 24

ESPIRALES A LA NAPOLITANA
MERLUZA EN SALSA
SALTEADO DE JUDÍAS VERDES
PAN Y FLAN
Kcal: 652 HC: 52
Lípidos: 17 HC: 27

LUNES 27

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADILLA
PAN Y YOGURT
Kcal: 636 HC: 29
Lípidos: 17 Prot: 26

MARTES 28

GARBANZOS ESTOFADOS CON
VERDURAS
MERLUZA A LA PLANCHA
GAZPACHO
PAN Y FRUTA
Kcal: 650 HC: 30
Lípidos: 16 Prot: 26

MIÉRCOLES 29

MACARRONES CON TOMATE Y
QUESO RALLADO
FLAMENQUÍN
SALTEADO DE VERDURAS
PAN Y YOGURT
Kcal: 632 HC: 50
Lípidos: 15 Prot: 30

JUEVES 30

ARROZ CON POLLO
TORTILLA FRANCESA
SALMOREJO
PAN Y FRUTA
Kcal: 645 HC: 51
Lípidos: 18 Prot: 28

VIERNES 31

PATATAS GUIADAS CON
PESCADO
HAMBURGUESA
ALIÑO DE PIMIENTOS
PAN Y FLAN
Kcal: 648 HC: 52
Lípidos: 17 Prot: 27