

# MENU ENTERO CON GUARNICIÓN SEPTIEMBRE

## 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, rebozado, empanados y salsas.



### 1ª SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE




### LUNES 3

CREMA DE PUERRO Y APIO  
MERLUZA EN SALSA  
PATATAS ALIÑADAS  
PAN Y YOGURT   
Kcal: 652 HC: 52  
Lípidos: 17 HC: 27 



### MARTES 4

ALUBIAS ESTOFADAS CON  
VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON  
JAMÓN DE YORK  
GAZPACHO   
PAN Y FRUTA   
Kcal: 650 HC:30 Lípidos:  
16 Prot: 26


### MIÉRCOLES 5

 CODITOS A LA CARBONARA   
MINI EMPANADILLA DE ATÚN  
ENSALADA MIXTA  
PAN Y YOGURT  
Kcal:629 HC:50  
Lípidos: 15 Prot: 30 

### JUEVES 6

ESTOFADO DE PATATAS CON  
VERDURAS  
HAMBURGUESA DE POLLO  
PIMIENTOS ALIÑADOS  
PAN Y FRUTA   
Kcal: 636 HC: 52   
Lípidos: 15 Prot: 27

### VIERNES 7

ARROZ CON VERDURAS  
SALCHICHAS CON TOMATE  
ZANAHORIAS ALIÑADAS  
PAN Y FLAN DE VAINILLA  
Kcal: 651 HC: 51  
Lípidos: 17 Prot: 28 

## PROPUESTA DE CENAS SEPTIEMBRE

### 1ª SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

### LUNES 3

TORTILLA DE PATATA CON  
TOMATE  
FRUTA

### MARTES 4

SALTEADO DE CALABACÍN  
CON PAVO  
YOGURT

### MIÉRCOLES 5

CREMA DE CALABAZA Y  
PATATA  
FRUTA

### JUEVES 6

MERLUZA AL HORNO  
YOGURT

### VIERNES 7

CREMA DE CALABACÍN CON  
QUESITO  
FRUTA

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

Menú supervisado por M<sup>a</sup>José Rivada  
Ridao, Experto en Nutrición y  
Dietética

RECOMENDACIONES DE  
CENA EN NUESTRO :

