



FEBRERO-2012

Menú Basal

Cena

Primaria

6 a 12 años

Requerimiento energético:

655 kcalorías



Lunes		6		Martes		7		Miércoles		8		Jueves		9		Viernes		10	
1º	CREMA DE VERDURA	1º	SOPA DE POLLO	1º	POTAJE DE VERDURA	1º	CREMA DE AVE	1º	SOPA JULIANA	1º	RANCHO CANARIO	1º	POTAJE DE COLES	1º	CALDO CILANTRO	1º	CREMA DE COLIFLOR	1º	PURÉ DE GUI SANTES
2º	PASTA RELLENA	2º	PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE QUESO	2º	SANDWICH DE ATÚN Y MILLO CON TOMATE	2º	BISTEC CON ENSALADA CON QUESO	2º	TORTILLA FRANCESA RELLENA DE JAMÓN CON VERDURA	2º	POLLO ASADO CON GUI SANTES SALTEADOS	2º	REVUELTO DE CHAMPIÑONES	2º	REDONDO DE PAVO CON VERDURA GRATINADA	2º	CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA	2º	PECHUGA A LA PLANCHA CON PISTO
	FRUTA DE TEMPORADA PAN		FRUTA DE TEMPORADA PAN		COCKTEL DE FRUTAS PAN		FRUTA DE TEMPORADA PAN		ARROZ CON LECHE PAN		FRUTA DE TEMPORADA PAN		FRUTA DE TEMPORADA PAN		ENSALADA DE FRUTAS PAN		FRUTA DE TEMPORADA PAN		FRUTA DE TEMPORADA PAN
Lunes		13		Martes		14		Miércoles		15		Jueves		16		Viernes		17	
	FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL
Lunes		20		Martes		21		Miércoles		22		Jueves		23		Viernes		24	
	FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL		FESTIVO CARNAVAL
Lunes		27		Martes		28		Miércoles		29									
1º	CREMA DE ZANAHORIA	1º	SOPA DE POLLO	1º	POTAJE DE BERROS														
2º	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO FUNDIDO	2º	TORTILLA DE CALABACÍN	2º	PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA														
	ENSALADA DE FRUTAS PAN		FRUTA DE TEMPORADA PAN		NATILLA CON GALLETAS PAN														

INTOLERANCIAS

Intolerancia a la lactosa :

En el menú se elimina la leche y sus derivados, se sustituye yogur, natilla y arroz con leche por fruta en almíbar o natural.

Intolerancia al Gluten

En el menú se elimina cualquier producto que contenga: TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO y sus derivados.

Por tanto pan de trigo, pastas, salsas y rebozados se sustituyen por: arroz, papas, maíz, soja y todos sus derivados.

ALERGIAS

Alergia a la leche de vaca .

Se eliminan del menú la leche y alimentos que la contienen: yogur, mantequilla, natillas, flan, salchichas, embutidos.

En el menú los postres lácteos se sustituyen por fruta en almíbar o natural y las salchichas por pollo o pescado.

Alergia al huevo

Se elimina el huevo y la pasta al huevo, las salsas con huevo, hojaldres, empanadas, empanadillas, flanes, mayonesa.

En el menú los rebozados serán sin huevo, y las natillas y flanes se sustituyen por yogur.

Alergia al pescado y marisco

Se eliminan pescados y mariscos y alimentos que puedan contenerlos, harinas de pescado, aceite de pescado, etc.

En el menú pescados y mariscos se sustituyen por pollo o carne de vaca.

Alergia a las legumbres

Se eliminan del menú las legumbres: guisantes, judías, soja, lentejas, garbanzos, y todo alimento que las contenga.

En el menú los potajes y cremas serán solo de verdura y/o con agregado de carne.

Alergia a los frutos secos

Se eliminan todos los frutos secos; almendras, avellanas, pistachos, castañas, nueces, piñones, semillas de sésamo, anacardos, cacahuets y todo alimento que los contenga.