



FEBRERO-2012

Menú Basal Almuerzo

Primaria: 6 a 12 años
 Requerimiento energético: 765 kcalorías



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
6				7				8				9				10			
1º SOPA MINISTRONE				1º PURÉ DE VERDURA				1º CREMA DE ACELGA				1º POTAJE DE LENTEJAS				1º ESPIRALES CON TOMATE			
2º MUSLO DE POLLO CON PAPAS Y VERDURA				2º PAELLA MIXTA				2º PIZZA CON ENSALADA NATILLA				2º PESCADO A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS				2º HAMBURGUESAS CON ENSALADA			
YOGUR PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN			
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip
764	47	73	32	768	35	110	22	737	23	82	36	768	41	113	19	795	28	103	31
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
13				14				15				16				17			
1º CREMA DE VERDURA				1º POTAJE DE GARBANZOS				1º CREMA DE CALABAZA				1º POTAJE CANARIO				1º SOPA DE POLLO			
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ BLANCO				2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA				2º ESCALOPINES A LA CASERA CON ZANAHORIAS Y PAPAS				2º PASTA A LA CARBONARA				2º PESCADO REBOZADO CON PAPAS FRITAS Y TOMATE			
FRUTA DE TEMPORADA PAN				GELATINA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				YOGUR PAN			
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip
767	30	83	37	778	32	114	23	766	32	76	38	768	24	124	21	801	40	85	34
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
20				21				22				23				24			
FESTIVO CARNAVAL				FESTIVO CARNAVAL				1º CREMA DE CALABACÍN				1º ARROZ TRES DELICIAS				1º PURÉ DE VERDURA			
								2º PESCADO REBOZADO CON MENESTRA DE VERDURAS				2º SALCHICHAS CON PAPAS FRITAS				2º PESCADO A LA MENIER CON PAPAS COCIDAS			
								FRUTA EN ALMÍBAR PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN			
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip
								746	42	103	20	837	19	107	37	760	38	103	23
Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
27				28				29				30				31			
1º SOPA JULIANA				1º POTAJE DE JUDÍAS				1º SOPA DE PESCADO											
2º REDONDO DE PAVO CON PAPAS Y VERDURA				2º PESCADO EMPANADO CON ENSALADA				2º NUGGETS DE POLLO CON PAPAS Y TOMATE											
FRUTA DE TEMPORADA PAN				FLAN PAN				FRUTA DE TEMPORADA PAN											
Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip	Kcal	Prot	Carb	Lip								
791	34	86	37	834	51	75	38	765	37	85	31								
Media diaria en el mes:				776 Kcalorías				34 Proteínas				92 Carbohidratos				31 Lípidos			

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.