

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

ENERO MENÚ BASAL

04

VACACIONES

11

Lentejas a la Castellana
Hamburguesa a la plancha
con pisto
Gelatina

Hidra. car.: 85g Proteínas: 38g
Grasas: 31g - Kcalorías: 752

18

Menestra de verduras
Cinta de lomo a la plancha
con patatas
Flan

Hidra. car.: 74g Proteínas: 27g
Grasas: 20g - Kcalorías: 578

25

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas con
ensalada de lechuga
Yogur

Hidra. car.: 92g Proteínas: 29g
Grasas: 26g - Kcalorías: 704

05

VACACIONES

12

Patatas con verduras
Bacalao al horno con
ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Hidra. car.: 67g Proteínas: 37g
Grasas: 31g - Kcalorías: 675

19

Alubias pintas con
verduritas
Huevos con tomate y
salchichas de pavo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 89g Proteínas: 35g
Grasas: 22g - Kcalorías: 674

26

Arroz con tomate
Delicias de calamares con
ensalada de colores
Fruta de temporada

Hidra. car.: 122g Proteínas: 22g
Grasas: 20g - Kcalorías: 735

06

VACACIONES

13

Puré de verduras
Tortilla de patatas y atún
con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 95g Proteínas: 20g
Grasas: 32g - Kcalorías: 732

20

Crema de calabacín
Merluza a la romana con
ensalada verde
Fruta de temporada

Hidra. car.: 74g Proteínas: 27g
Grasas: 33g - Kcalorías: 683

27

Sopa de picadillo
Albóndigas con patatas
Fruta de temporada

Hidra. car.: 72g Proteínas: 32g
Grasas: 25g - Kcalorías: 619

07

VACACIONES

14

Caracolillos napolitana
Ragout de pollo con
verduritas
Yogur

Hidra. car.: 102g Proteínas: 48g
Grasas: 17g - Kcalorías: 740

21

Patatas a la Riojana
Pollo asado con verduras
Fruta de temporada

Hidra. car.: 79g Proteínas: 35g
Grasas: 40g - Kcalorías: 803

28

Garbanzos estofados
Merluza al horno con
verduras
Fruta de temporada

Hidra. car.: 82g Proteínas: 35g
Grasas: 15g - Kcalorías: 586

01

VACACIONES

08

VACACIONES

15

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 104g Proteínas: 31g
Grasas: 18g - Kcalorías: 678

22

JORNADA ITALIANA

Sopa minestrone
Pizza
Profiteroles

Hidra. car.: 87g Proteínas: 19g
Grasas: 19g - Kcalorías: 585



29

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo con
patatas
Fruta de temporada

Hidra. car.: 66g Proteínas: 35g
Grasas: 15g - Kcalorías: 522

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de AUSOLAN RCS, S.L.

ENGLISH MENU

01 **V** - HOLIDAYS

04 **L** - HOLIDAYS

05 **M** - HOLIDAYS

06 **X** - HOLIDAYS

07 **J** - HOLIDAYS

08 **V** - HOLIDAYS

11 **L** - Castilian lentils - Grilled hamburger with ratatouille - Gelly

12 **M** - Potatoes with vegetables - Baked cod with lettuce salad - Season's fruit

13 **X** - Vegetables cream - Potato and tuna omelette with seasonal salad - Season's fruit

14 **J** - Neapolitan pasta - Stewed chicken with vegetables - Yoghurt

15 **V** - Cocido soup - Complete cocido - Season's fruit

18 **L** - Vegetable stew - Grilled loin with potatoes - Creme caramel

19 **M** - Pinto beans with vegetables - Eggs with tomato and sausage - Season's fruit

20 **X** - Cream of zucchini - Hake in batter with green salad - Season's fruit

21 **J** - Rioja style potatoes - Roasted chicken with vegetables - Season's fruit

22 **V** - Minestrone soup - Pizza - Profiterole



25 **L** - Stewed lentils - Spanish omelette with lettuce salad - Yoghurt

26 **M** - Rice with tomato - Squid delicacies with colorful salad - Season's fruit

27 **X** - Picadillo soup - Meatloaf with potatoes - Season's fruit

28 **J** - Stewed chickpeas - Baked hake with vegetables - Season's fruit

29 **V** - Sautéed green beans - Chicken fillet with potatoes - Season's fruit

SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



MENÚ ESCOLAR: BASAL



Enero 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CIF: B96740659