

MENU FEBRERO 2019

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS
5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS
13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.

Catering García
info@cateringgarcia.com

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067



MENÚ

FEBRERO 2019

1 FEBRERO
 Alubias blancas con verduras
 Tortilla de patata (3)
 Pan blanco (1)
 Fruta
Kcal (402) H (60) L (5) P (41)
 Cena: croquetas de setas + ensalada + fruta

<p style="text-align: center;"><u>4 FEBRERO</u></p> <p>Coliflor rehogada Salchichas Frankfurt (2) con ensalada Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (555) H (85) L (18) P (20)</u> Cena: mejillones a la vinagreta + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>5 FEBRERO</u></p> <p>Lentejas jardinera Tilapia (1,3,4) con limón y ensalada Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (281) H (37) L (14) P (25)</u> Cena: tortilla de calabacín + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>6 FEBRERO</u></p> <p>Crema de calabaza (2) Filete de Sajonia (1)con verduras Pan integral (1) Yogur (2) <u>Kcal (467) H (68) L (7) P (45)</u> Cena: salmón a la plancha + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>7 FEBRERO</u></p> <p>Arroz con verduras y tomate San Jacobo (1,2,3,7,12)con ensalada Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (419) H (70) L (8) P (29)</u> Cena: ensalada de canónigos, tomate, langostinos, cebolla + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>8 FEBRERO</u></p> <p>Sopa de verduras (1,3,9) Merluza rebozada (1,3,4) con patatas chips Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (350) H (46) L (6) P (36)</u> Cena: guisantes con jamón + fruta</p>
<p style="text-align: center;"><u>11 FEBRERO</u></p> <p>Alubias blancas con verduras Pavo al horno (2)con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (460) H (66) L (7) P (46)</u> Cena: calabacín relleno de pisto + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>12 FEBRERO</u></p> <p>Menestra de verduras Pechuga de pollo (1) con patatas Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (294) H (41) L (5) P (28)</u> Cena: crema de calabaza y tofu + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>13 FEBRERO</u></p> <p>Sopa de pollo (1,3,9) Albóndigas jardinera (1,2,7,12) Pan integral (1) Yogur (2) <u>Kcal (440) H (60) L (9) P (26)</u> Cena: pastel de verduras + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>14 FEBRERO</u></p> <p>Tallarines boloñesa (1,2) Limanda (1,3,4) en salsa con rodaja de tomate Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (421) H (71) L (6) P (31)</u> Cena: pollo con verduras + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>15 FEBRERO</u></p> <p>Guisantes rehogados Lomo en salsa (1)con ensalada Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (284) H (37) L (5) P (29)</u> Cena: tortilla de patata + yogur</p>
<p style="text-align: center;"><u>18 FEBRERO</u></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza (2) Hamburguesa de merluza (1,3,4,7,12) con ensalada Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (443) H (70) L (8) P (32)</u> Cena: pulpo a la plancha + calabacín a la plancha + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>19 FEBRERO</u></p> <p>Lentejas con verduras Muslo de pollo asado con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (471) H (78) L (7) P (39)</u> Cena: judías verdes con atún + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>20 FEBRERO</u></p> <p>Judías verdes salteadas Filetes rusos con rodajitas de tomate Pan integral (1) Fruta <u>Kcal (291) H (40) L (5) P (31)</u> Cena : revuelto de setas + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>21 FEBRERO</u></p> <p>Garbanzos con espinacas Tortilla francesa (3) Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (350) H (46) L (7) P (35)</u> Cena: sardina a la plancha + espárragos + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>22 FEBRERO</u></p> <p>Arroz con tomate Bacalao rebozado (1,3,4) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (415) H (70) L (6) P (30)</u> Cena: crema de calabacín con queso fresco + fruta</p>
<p style="text-align: center;"><u>25 FEBRERO</u></p> <p>Sopa de pollo (1) Mini empanadillas de atún (1,2,3,4,7,12) Pan blanco (1) Yogur (2) <u>Kcal (345) H (45) L (10) P (18)</u> Cena: lasaña de verduras + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>26 FEBRERO</u></p> <p>Tiburones boloñesa Lomo en salsa (1) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (429) H (70) L (6) P (28)</u> Cena: dorada a la plancha + rodajitas de tomate + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>27 FEBRERO</u></p> <p>Alubias pintas con verduras Pechuga de pollo (1) con patatas Pan integral (1) Yogur (2) <u>Kcal (285) H (39) L (4) P (26)</u> Cena: sopa de verduras + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>28 FEBRERO</u></p> <p>Crema de calabaza y puerro (2) Tilapia (1,3,4) con ensalada Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (398) H (61) L (7) P (40)</u> Cena: huevo relleno de guacamole + fruta</p>	