

MENÚ SIN LACTOSA

Arroyo de la Miel-Benalmádena

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				
1	SOPA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, NABO, APIO)				RISOTTO DE CHAMPIÑONES SIN QUESO				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS (TOMATE, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA)				CREMA DE PUERROS CON PATATA, CALABACÍN Y ZANAHORIA				ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS Y HUEVO DURO				
	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO ARROZ PILAF HERVIDO				MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE (AJO Y PEREJIL)				TORTILLA FRANCESA AL HORNO PALITOS DE VERDURA (ZANAHORIA, MAÍZ Y GUI SANTES) REBOZADOS				ALBÓNDIGAS DE TERNERA GUI SADAS CON SALSA DE CEBOLLA PATATAS PARISINAS AL HORNO				ATÚN AL HORNO ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY, ACEITUNAS)				
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				
	606,4	43,1g	8,6g	93,7g	606,8	23,1g	9,6g	116g	653,9	31,9g	24,8g	80,6g	610	30,1g	17,3g	90,7g	609	25,1g	19,13g	84,2g	
	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
	2,42g	11,5g	2,9g	2g	11,8g	1,2g	5,26g	16g	1,1g	3,37g	11,2g	1,8g	2,29g	11,6g	2,4g						
	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
Recomendación cena	Calabacín a la parrilla con lomitos de salmón al horno. Yogur.				Arroz cocido con rosada a la plancha con curry. Fruta.				Ensalada de lechuga y tomate con salchichas de pavo salteadas. Fruta.				Menestra de verduras con filete de lomo a la plancha. Fruta.				Verduras en tempura con lenguado en papillote. Fruta.				
2	CREMA DE CALABACÍN CON PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA				POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				MACARRONES CON TERNERA Y TOMATE				CREMA DE CALABAZA CON PATATA, PUERRO Y CEBOLLA				TORTILLA DE PATATAS				
	SALCHICHAS DE POLLO HORNO PATATAS FRITAS				PEZ ESPADA AL HORNO SALTEADO CAMPERO (JUDÍAS VERDES Y CREMA, ZANAHORIA, BERENJENA, CEBOLLA)				ENSALADA 1 (LECHUGA, MEZCLUM, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS)				HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE ARROZ BLANCO COCIDO				ROSADA AL HORNO ENSALADA 7 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS, CHERRY, MAÍZ, HUEVO DURO)				
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				
	632	15,6g	24,3g	95g	609	33,1g	12,27g	98,37g	601	22,7g	8,7g	114,8g	640	22,2g	14,8g	111,27g	618	36,8g	25,1g	100,5g	
	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
	6,2g	8,9g	3g	2,9g	15,7g	2,8g	1,1g	11,2g	2,6g	3,4g	15,9g	2,2g	3,5g	10,9g	4,1g						
	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
Recomendación cena	Patatas al horno con merluza a la plancha. Fruta.				Tortilla de surimi con brócoli al vapor. Fruta.				Verduras salteadas con nuggets de pollo al horno. Fruta.				Ensalada de canónigos con tomate y espaguetis al ajillo. Fruta.				Arroz con quinoa y un filete de pavo a la plancha. Fruta.				
3	TIBURONES CON TOMATE				SOPA DE PICADILLO CON POLLO Y FIDEOS				CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PATATA, PUERRO CEBOLLA Y CALABACÍN				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS (TOMATE, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA)				ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, POLLO, ZANAHORIAS, MAÍZ, ACEITUNAS)				
	BACALAO AL HORNO ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, CHERRY Y MAÍZ)				HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO PATATAS AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES				MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUI SANTE, ZANAHORIA, PATATA)				TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY, ACEITUNAS)				EMPANADILLAS DE ATÚN Y BONITO AL HORNO ARROZ PILAF HERVIDO				
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				
	644	40,6g	17,42g	86,5g	620	39,45g	14,29g	89,3g	627	31,6g	10,58g	108,6g	618	28,51g	18g	95,2g	686	25,8g	15,21g	115,4g	
	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
	6,07g	13,9g	3,1g	3,7g	11,8g	3,9g	1,77g	12,5g	1,2g	3,88g	14,42g	2,8g	4,36g	15g	2,3g						
	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
Recomendación cena	Crema de calabacín y rosada a la plancha. Fruta				Pisto de verduras con huevo a la plancha. Fruta.				Puré de patatas con espinacas y filete de pechuga de pollo al ajillo.				Champiñones y espárragos verdes con merluza a la plancha.				Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún con tortilla francesa.				

									Fruta.				Fruta.				Fruta.												
4	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIEMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				CREMA DE ZANAHORIAS CON PATATA, PUERRO Y CALABAZA				CAZUELA DE PATATAS CON TERNERA				PAELLA DE ARROZ Y MARISCO				ENSALADA TROPICAL (LECHUGA MANZANA, MAÍZ, PIÑA, ZANAHORIA, BOCAS DE MAR)												
	ROSADA AL HORNO SALTEADO DE BAMBÚ CON ZANAHORIA, GUI SANTES Y JUDÍAS AL HORNO				BOQUERONES FRITOS ENSALADA 1 (LECHUGA, MEZCLUM, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS)				TOMATE ALIÑADO HUEVO DURO Y ATÚN				ENSALADA 7 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS, CHERRY, MAÍZ, HUEVO DURO)				POLLO AL LIMÓN AL HORNO PATATAS PANADERAS AL HORNO												
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA												
	603	33,6g	12,2g	95g	619	30,4g	19,63g	85,6g	625	27,51g	22,8g	82,36g	615	20,8g	9,6g	116,1g	591	20,01g	13,7g	96,4g									
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC										
2,1g		14,6g		2,2g		4,28g		11,6g		1,7g		2,7g		11,71g		1,8g		1,8g		9g		1,3g		4,3g		9,3g		2,3g	
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal	
Recomendación cena	Ensalada mixta y tortilla francesa. Fruta.				Coles de Bruselas con pollo asado. Fruta.				Espaguetis al ajillo con verduras al wok y atún. Fruta.				Caldo de pollo con estrellitas y lomo embuchado a la plancha. Fruta.				Pisto de verduras con huevo a la plancha. Fruta.												
5	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN				CREMA DE CALABAZA CON PATATA, PUERRO Y CEBOLLA				COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y TERNERA				CREMA DE PUERROS CON PATATA, CALABACÍN Y ZANAHORIA				ENSALADA DE LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, TOMATE Y ATÚN												
	ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, CHERRY Y MAÍZ)				POLLO AL AJILLO ARROZ BLANCO COCIDO				CENTROS DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				TORTILLA DE CALABACÍN MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUI SANTE, ZANAHORIA, PATATA)				BACALAO REBOZADO PATATAS AL HORNO CON hierbas provenzales												
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA												
	593	14,7g	18,1g	100g	651	58,21g	11,1g	85,8g	625	43,7g	12,01g	91,41g	600	15,7g	16,93g	96,46g	618	33,9g	22,4g	74g									
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC										
5,7g		11,6g		1,7g		2,1g		10,3g		1,9g		2,21g		14,05g		2,5g		2,47g		16g		1,8g		3,9g		10,94g		3g	
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal	
Recomendación cena	Ensalada de pimientos asados con atún encebollado. Fruta.				Revuelto de champiñones y bacalao al horno. Fruta.				Arroz con lenguado a la pimienta. Fruta.				Puchero con fideos y verduras y un muslo de pollo asado. Fruta.				Guisantes salteados con cebolla y salchichas de pollo a la plancha. Fruta.												
6	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIEMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				CREMA DE CALABACÍN CON PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA				SOPA DE PICADILLO CON POLLO Y FIDEOS				CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PUERRO)				ENSALADILLA RUSA (HUEVO, ATÚN, PATATA, ZANAHORIA, MAHONESA)												
	SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO ENSALADA 3 (LECHUGA, LECHUGA DE ROBLE, TOMATE Y ZANAHORIA)				MAGRO DE CERDO GUI SADO CON TOMATE PATATAS PARISINAS AL HORNO				ROSADA AL HORNO ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY Y ACEITUNAS)				HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE ARROZ PILAF HERVIDO				PEZ ESPADA AL HORNO SALTEADO DE BAMBÚ CON ZANAHORIA, GUI SANTES Y JUDÍAS AL HORNO												
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA												
	615	22,4g	20,61g	91,58g	610	31g	10,65g	101,9g	600	35,9g	11,62g	88,03g	626	21,99g	13,97g	109,3g	651	30,31g	22,77g	86,72g									
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC										
5,5g		11,8g		2,7g		2,36g		13,9g		2,7g		2,51g		9,4g		2g		3,22g		12,1g		2,1g		4,12g		11,8g		1,6g	
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal	
Recomendación	Patatas a lo pobre con pimiento y cebolla y pinchitos de pollo.				Revuelto de ajetes, gambas y huevo con pan. Fruta.				Calabacín relleno de carne al horno y guarnición de arroz.				Menestra de verduras con pez espada al ajillo. Fruta.				Tomate picado con cebolla y merluza al vapor. Fruta.												

cena	Fruta.				Fruta				Fruta				Fruta							
7	SOPA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, NABO, APIO)				ESPAGUETIS CON TERNERA Y TOMATE				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS (TOMATE, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA)				CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PATATA, PUERRO CEBOLLA Y CALABACÍN				ENSALADA DE PASTA TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS Y HUEVO DURO			
	SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				SALTEADO TRADICIONAL AL HORNO (CALABACÍN, JUDÍA VERDE, TOMATE, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES)				TORTILLA DE PATATAS AL HORNO ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, ZANAHORIA, ACEITUNAS)				MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE (AJO Y PEREJIL) PATATAS PANADERAS AL HORNO				ARROZ BLANCO COCIDO PISTO DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, PIMIENTO, PATATA, TOMATE) AL HORNO			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	603	19,18g	10,9g	112g	605	21,9g	11,2g	107,5g	607	21,58g	16,1g	99,9g	626	30,25g	10,3g	111,49g	690	19,98g	15,61g	124,9g
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
1,89g	11,4g	1,8g		2,9g	9,9g	2,5g		2,2g	12,15g	2,2g		1,75g	8,3g	2,4g		1,18g	14,1g	1,5g		
Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		
Recomendación cena	Coliflor rehogada y salteada con pimienta y salmón a la plancha con eneldo. Fruta.				Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta.				Arroz 3 delicias con lenguado al horno. Fruta.				Baritas de merluza fritas y calabacín a la plancha. Fruta.				Albóndigas de pollo con guisantes, judías, zanahoria y calabaza cocida. Fruta.			
8	PAELLA DE ARROZ Y POLLO				CREMA DE ZANAHORIAS CON PATATA, PUERRO Y CALABAZA				TIBURONES CON TOMATE SIN QUESO				POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				ARROZ 3 DELICIAS AL HORNO			
	ENSALADA 7 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS, CHERRY, MAÍZ, HUEVO DURO)				HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO PATATAS AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES				HUEVOS RELLENOS DE ATÚN CON MAHONESA LECHUGA ALIÑADA				BOQUERONES FRITOS ENSALADA 3 (LECHUGA, LECHUGA DE ROBLE, TOMATE Y ZANAHORIA)				ROSADA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUISANTE, ZANAHORIA, PATATA)			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	619	19,85g	7,4g	120,4g	603	30g	11,35g	104g	641	27,5g	19,6g	107,1g	667	35,31g	20,36g	93,73g	680,9	30,8g	22,3g	89,1g
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
1,3g	8,1g	2,4g		2,86g	13,9g	1,7g		4,7g	14,7g	2,4g		4,31g	15g	3,2g		3,03g	13,9g	1,1g		
Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		
Recomendación cena	Calamares fritos con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y atún. Fruta.				Crema de calabaza y filete de lomo embuchado a la plancha. Fruta.				Verduras en tempura con lagrimitas de pollo a la plancha. Fruta.				Ensalada de lechuga y tomate con hamburguesa de ternera al horno. Fruta.				Atún encebollado y picadillo de tomate aliñado. Fruta.			

Todos los menús se complementan con pan blanco (lunes, miércoles y viernes) o integral (martes y jueves) y agua mineral. La fruta será de temporada (plátano, naranja, manzana, pera, etc.).

Puede haber modificaciones o algún cambio por razones ajenas al centro, proveedores, personal, etc.

“PRACTICA DEPORTE A MENUDO Y TEN UNA VIDA ACTIVA, TU CORAZÓN LO AGRADECERÁ”

PALOMA FORTES CORTÉS

DIETISTA-NUTRICIONISTA

NÚMERO DE COLEGIACIÓN: AND-624 (CODINAN)