

# MENÚ SIN MARISCO

Arroyo de la Miel-Benalmádena

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
1	SOPA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, NABO, APIO)				RISOTTO DE CHAMPIÑONES CON QUESO				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS (TOMATE, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA)				CREMA DE PUERROS CON PATATA, CALABACÍN Y ZANAHORIA				ENSALADA DE PASTA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS Y HUEVO DURO			
	MUSLITOS DE POLLO ASADOS ARROZ PILAF HERVIDO				MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (AJO Y PEREJIL) ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, CHERRY Y MAÍZ)				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				ATÓN AL HORNO ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY, ACEITUNAS)			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	606,4	43,1g	8,6g	93,7g	625,8	24,48g	12,15g	116,5g	697	31,9g	24,8g	80,6g	610	30,1g	17,3g	90,7g	609	25,1g	19,13g	84,2g
2,42g		11,5g		2,9g		2,4g		5,26g		16g		1,1g		3,37g		11,2g		1,8g		
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		
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 AL HORNO PATATAS FRITAS				PEZ ESPADA AL HORNO SALTEADO CAMPERO (JUDÍAS VERDES Y CREMA, ZANAHORIA, BERENJENA, CEBOLLA)				ENSALADA 5 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ACEITUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE ARROZ BLANCO COCIDO				ROSADA AL HORNO ENSALADA 6 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS, CHERRY, MAÍZ, QUESO FRESCO)			
	YOGUR				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	612	17,2g	25,5g	83,4g	609	33,1g	12,27g	98,37g	611	24,7g	9,35g	114,1g	640	22,2g	14,8g	111,27g	610	35,96g	23,8g	102,7g
6,72g		10,6g		3g		2,9g		1,93g		12,97g		2,9g		3,4g		15,9g		2,2g		
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		
Recomendación cena	Patatas al horno con merluza a la plancha. Fruta.				Tortilla de atún 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 Y QUESO				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, MAIZ, ACEITUNAS)			
	BACALAD 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 ATÓN Y BONITO AL HORNO ARROZ PILAF HERVIDO			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	660	38,04g	14,13g	108g	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
4,82g		14,43g		3,1g		3,7g		1,77g		12,5g		1,2g		3,88g		14,42g		2,8g		
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		
Recomendación	Crema de calabacín y rosada a la plancha.				Pisto de verduras con huevo a la plancha.				Puré de patatas con espinacas y filete de pechuga de				Champiñones y espárragos verdes con merluza a la				Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco con			

cena	Fruta				Fruta.				pollo al ajillo. Fruta.				plancha. Fruta.				tortilla francesa. Fruta.			
4	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIEMENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				CREMA DE ZANAHORIAS CON PATATA, PUERRO Y CALABAZA				CAZUELA DE PATATAS CON TERNERA				PAELLA DE ARROZ Y POLLO				ENSALADA TROPICAL SIN BOCAS DE MAR (LECHUGA MANZANA, MAÍZ, PIÑA, ZANAHORIA)			
	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 5 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ACETUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				CORDÓN BLEU AL HORNO PATATAS PANADERAS AL HORNO			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				YOGUR			
	603	33,6g	12,2g	95g	619	30,4g	19,63g	85,6g	625	27,51g	22,8g	82,36g	609	23,58g	10,73g	111g	614	18,7g	17,25g	102,5g
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	1,9g		8,5g	1,4g	6,2g		7,9g	3,7g	
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 CARBONARA CON NATA Y BACON				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 QUESO FRESCO			
	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				YOGUR				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	604	14,4g	19,5g	99,03g	685	53,79g	11,3g	98,5g	625	43,7g	12,01g	91,41g	600	15,7g	16,93g	96,46g	601	32,7g	21,8g	72,9g
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
7g		12,8g	1,9g	2,17g		11,5g	1,9g	2,21g		14,05g	2,5g	2,47g		16g	1,8g	3,17g		11,38g	4,3g	
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, PIEMENTO, 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)			
	CROQUETAS DE POLLO FRITAS 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			
	632	21,24g	15,9g	102,1g	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	
5,77g		13,3g	2,6g	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 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 queso fresco 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, MAIZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS Y HUEVO DURO				
	POLLO EMPANADO				SALTEADO TRADICIONAL AL HORNO (CALABACÍN, JUDÍA VERDE, TOMATE, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES) CON CUÑA DE QUESO SEMICURADO				TORTILLA DE PATATAS AL HORNO				MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE (AJO Y PEREJIL)				ARROZ BLANCO COCIDO				
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				FRUTA				ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, ZANAHORIA, ACEITUNAS)				FRUTA				PISTO DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, PIMIENTO, PATATA, TOMATE) AL HORNO				
	FRUTA				FRUTA				YOGUR				FRUTA				FRUTA				
	606	19,55g	11,75g	110,9g	664	27,79g	18,25g	108,5g	618	20,4g	15,99g	104,5g	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	
	1,77g	11,4g	1,8g	4,79g	9,9g	2,9g	2,1g	10,39g	2,1g	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	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
<b>Recomendación cena</b>	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 con guisantes con lenguado al horno. Fruta.				Baritas de merluza fritas y calabacín a la plancha con quesito. 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 Y QUESO RALLADO				POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				ARROZ AL HORNO CON GUI SANTES Y PAVO				
	ENSALADA 5 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ACEITUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO				HUEVOS RELLENOS DE ATÚN CON MAHONESA				BOQUERONES FRITOS				MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUI SANTE, ZANAHORIA, PATATA)				
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				
	610,5	19,65g	6,51g	120,4g	603	30g	11,35g	104g	664	28,9g	20,7g	108,2g	667	35,31g	20,36g	93,73g	686	41,8g	20,3g	90,3g	
	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
	1,19g	8,5g	2,4g	2,86g	13,9g	1,7g	5,4g	15,5g	2,9g	4,31g	15g	3,2g	3,1g	11,4g	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
<b>Recomendación cena</b>	Mero al horno 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)**