

MENÚ SIN HUEVO

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 SIN HUEVO (TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS)								
	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO ARROZ PILAF HERVIDO				MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (AJO Y PEREJIL) ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, CHERRY Y MAÍZ)				ARROZ BLANCO COCIDO 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	653,9	31,9g	24,8g	80,6g	610	30,1g	17,3g	90,7g	587	20,1g	19,13g	89,2g					
2,42g		11,5g		2,9g		2,4g		5,26g		15,1g		1,1g		3,37g		11,2g		1,8g		2,49g		11,4g		2,4g	
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				ENSALADA DE PATATAS, CEBOLLA Y PEREJIL								
	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, ACETUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				PECHUGA DE POLLO 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	625	29,71g	10,52g	109,4	605	30,5g	10,2g	90g					
6,72g		10,6g		3g		2,9g		1,93g		12,97g		2,9g		2,41g		15,1g		2g		1,64g		10,3g		2,5g	
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.				Filete de pollo a la plancha 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 SIN HUEVO				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)				FILETE DE POLLO AL HORNO ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY, ACEITUNAS)				ATÓN 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	614	37,46g	11,14g	96,97g	610	37,1g	11,51g	106,4g					
4,82g		14,43g		3,1g		3,7g		1,77g		12,5g		1,2g		2,7g		13,8g		1,9g		3,16g		11,3g		2,1g	
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal			
Recomendación	Crema de calabacín y rosada a la plancha.				Pisto de verduras con bacalao.				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.				lomito de merluza al horno. 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 MARISCO				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 ATÚN, MAÍZ Y ZANAHORIA				ENSALADA 5 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ACETUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				POLLO AL LIMÓN AL HORNO PATATAS PANADERAS AL HORNO			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				YOGUR			
	603	33,6g	12,2g	95g	619	30,4g	19,63g	85,6g	636	24,3g	18,8g	100,36g	601	19,02g	8,67g	118g	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		2,1g	12,4g	1,6g		1,44g	9,1g	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 pinchitos de pollo. 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 salmón 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				SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO 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	631	19,92g	29,44g	75,9g	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		8,53g	12,4g	3,2g		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 SIN HUEVO				CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PUERRO)				ENSALADILLA RUSA SIN HUEVO NI MAHONESA (ATÚN, PATATA, ZANAHORIA)			
	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)				PECHUGA DE POLLO 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	625	29,71g	10,52g	109,4g	661	47,31g	19,4g	90,72g
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		2,41g	12,8g	1,5g		3,87g	11,8g	1,5g		
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.				Ajetes y gambas salteadas 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 SIN HUEVO (TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS)												
	POLLO EMPANADO SIN HUEVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				SALTEADO TRADICIONAL AL HORNO (CALABACÍN, JUDÍA VERDE, TOMATE, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES)				MUSLO DE POLLO COCIDO 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				YOGUR				FRUTA				FRUTA												
	606	19,55g	11,75g	110,9g	605	21,9g	11,2g	107,5g	619,7	54,18g	14,63g	71,62g	626	30,25g	10,3g	111,49g	636	6,9g	11,4g	130,6g									
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		2,9g		9,9g		2,5g		2,4g		12,3g		3,1g		1,75g		8,3g		2,4g		0,8g		14g		1,1g	
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 (sin huevo) 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				TIGURONES 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, ACETUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO PATATAS AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES				FILETE DE POLLO AL HORNO LECHUGA ALIÑADA				BOQUERONES FRITOS ENSALADA 3 (LECHUGA, LECHUGA DE ROBLE, TOMATE Y ZANAHORIA)				ROSADA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUI SANTE, ZANAHORIA, PATATA)												
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA												
	610,5	19,85g	6,51g	120,4g	603	30g	11,35g	104g	669	39g	15,12g	100,6g	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		5,09g		14,1g		2,3g		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	
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.												

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

PALOMA FORTES CORTÉS

DIETISTA-NUTRICIONISTA

NÚMERO DE COLEGIACIÓN: AND-624 (CODINAN)