



MENÚ E.P.L.A

NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2018

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan		
Crema de brócoli y calabacín					Caracolas a la hortelana					Lentejas con verduras					Paella Valenciana					Sopa de pescado con pasta				
Albóndigas en salsa jardinera					Tortilla de patatas y cebolla					Flamenquines con pisto					Rodaja de merluza al horno con salsa vizcaína					Pollo a las finas hierbas con cebolla y champiñones salteados				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
860,7	71,21	26,11	52,4		770,6	102,88	24,37	770,6		851,7	97,43	26,76	39,6		824,7	92,72	47,75	29,6		624,3	61,68	35,36	26,2	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
1,7	29,62	14,48	5,4		1,1	28,07	13,65	1,1		1,5	27,2	18,08	11,25		1,0	17,445	451,76	3,64		1,1	22,38	8,76	3,91	
CENA: Verduras,pescado y lácteo					CENA:Sopa, ave y fruta					CENA: Crema, pescado y fruta					CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Verdura, huevo y fruta				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan		
Macarrones con atún y queso					Crema de zanahoria					Fideua de marisco					Garbanzos con espinacas y verduras					Arroz a la cubana				
Hamburguesas con cebolla y calabacín salteado					Jamoncitos de pollo con dados de patata al pimentón					Entremeses (queso, salchichón, jamón cocido)					Tortilla de patatas					Merluza al horno en salsa mery con verduras				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
936,6	89,77	34,8	48,7		733,1	81,62	31,28	29,1		879,7	85,41	45,42	39,6		716,3	80,67	26,94	31,8		787,8	99,35	34,91	27,9	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
1,3	23,56	10,75	14,41		1,2	31,75	15,49	7,55		1,7	21,1	10,15	12,78		0,8	19,54	17,15	4,44		0,9	18,12	9,85	2,34	
CENA: Verduras,pescado y lácteo					CENA: Verdura, huevo y fruta					CENA: Sopa, ave y fruta					CENA: Crema, pescado y fruta					CENA: Verdura, ternera y lácteo				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan		
Lentejas con verduras y chorizo					Tallarines a la boloñesa					Sopa de ave y estrellitas					Arroz al horno					Crema de calabaza				
Caella rebozada casera					Tortilla de calabacín y patata					Pollo en salsa cazadora con patatas					Rollitos de pavo y queso					Lomo adobado en salsa de tomate con patatas fritas				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
883,1	84,77	54,1	36,4		838,3	91,26	28,58	39,9		672,7	78,28	38,88	22,0		880,9	92,8	40,6	178,6		783,4	99,76	29,54	28,9	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
2,1	22,02	16,61	5		1,0	20,14	10,73	7,87		1,3	25,58	10,91	3,13		1,0	19,36	883,97	13,98		1,3	38,11	18,25	7,03	
CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Crema, pescado y fruta					CENA: Verdura, huevo y fruta					CENA: Verduras,pescado y lácteo					CENA:Sopa, ave y fruta				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan			Ensalada variada		Pan		
Arroz con tacos de magro y verduras					Alubias con verduras					Espirales con tomate, calabacín y queso					Sopa de cocido					Crema de calabacín y zanahoria				
Tortilla de patatas					Pizza de jamón cocido y queso					Filete de merluza en salsa marinera					Longanizas con salteado de verduras					Pollo en salsa barbacoa con patatas				
Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo					Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
812,4	103,44	25,89	32,8		950,5	112,35	42,8	36,7		879,2	94,97	50,56	32,3		851,7	76,41	28,1	47,6		816,2	89,74	41,43	816,2	
sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g		sal g	azúcar g	fibra g	sat g	
1,1	22,67	10,62	7,99		1,9	21,46	22,71	1,49		1,8	23,4	11,56	6,57		2,0	27	10,14	6,65		1,2	30,5	13,67	1,2	
CENA: Verduras,pescado y lácteo					CENA:Sopa, ave y fruta					CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Verdura, huevo y fruta					CENA: Crema, pescado y fruta				

Consulta aquí qué menú toca hoy según el color de la semana

NOVIEMBRE

5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	18	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Las ensaladas variarán de manera diaria.

Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: plátano, mandarinas, naranja, manzana, pera. Opción de lácteo tras la fruta.



COME
FRUTA Y
VERDURA
DE TEMPORADA!!!

La mandarina

Origen: China, España y Japón

Cultivo: Crece en un árbol, el mandarino

Propiedades nutricionales:

- Buena fuente de fibra, potasio y ácido fólico
- Ricas en vitaminas C, flavonoides, betacaroteno y aceites esenciales

Curiosidades:

- Perfecta para curar catarros
- Mejoran la absorción de hierro
- Refuerza el sistema cardiovascular y previenen el estreñimiento

¿COMO SE PUEDE COMER?

- Sorbete de mandarina
- Piel confitada para postres
- Cáscaras ralladas en ensaladas

