



MENÚ MANTELLATE

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				Pasta a la hortelana				Lentejas con verduras				Paella Valenciana				Sopa de pescado con pasta			
Albóndigas en salsa jardinera				Tortilla de espinacas				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	754,4	94,95	25,56	30,3	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	26,18	13,47	4,2	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				Judías verdes salteadas con tomate			
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	774,2	66,85	47,91	34,4
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	1,9	21,46	14,19	5,51
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

