

MENÚ MANTELLATE

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2019

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan		
Fideua de marisco		Crema de verduras		Macarrones a la hortelana		Lentejas estofadas		Arroz al horno			
Tortilla de calabacín		Pollo a la provenzal con dados de patata		Longanizas encebolladas al vino blanco		Merluza en salsa vizcaína		Pavo y queso			
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
796,0	91,72	36,28	31,5	623,6	63,75	36,19	25,2	957,5	94,13	30,01	51,2
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,2	21,9	11,03	4,72	1,4	30,73	12,28	3,86	1,9	29,35	13,77	6,1
CENA: Verduras, cerdo, fruta		CENA: Sopa, pescado, fruta		CENA: Crema, huevo, fruta		CENA: Verduras, ave, fruta		CENA: Crema, pescado, fruta			

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan		
Crema de zanahoria		Arroz a la cubana		Alubias ECO a la mediterránea		Pajaritas con salsa de tomate y atún		Sopa de cocido con garbanzos			
Albóndigas a la jardinera		Caella a las finas hierbas con verduras		Cinta de lomo en salsa con champiñones salteados		Tortilla de patatas		Pollo al horno con zanahoria y cebolla			
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
811,2	75,21	21,08	47,0	765,3	114	40,36	26,5	790,0	92,83	37,3	29,4
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,7	35,65	16,33	3,48	1,3	21,68	8,73	3,58	1,0	26,62	18,81	4,93
CENA: Sopa, huevo, fruta		CENA: Verduras, ave, fruta		CENA: Crema, pescado, fruta		CENA: Verduras, ternera, fruta		CENA: Crema, pescado, fruta			

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan		
Ensalada de patata, huevo y atún		Lentejas ECO estofadas		Paella valenciana		Crema de brócoli y calabacín		Caracolas a la siciliana			
Lomo adobado con tomate y verduras		Tortilla de espinacas		Emperador en salsa marinera		Pollo a la cazadora		Merluza 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
821,9	78,39	45,2	36,4	809,8	78,12	41,09	37,0	719,7	75,49	37,83	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
1,3	23,8	15,1	7,52	1,6	22,62	16,85	7,89	1,4	35,27	14,42	4,14
CENA: Verduras, pescado, fruta		CENA: Crema, ave, fruta		CENA: Verduras, huevo, fruta		CENA: Sopa, cerdo, fruta		CENA: Verduras, ave, fruta			

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan	Ensalada variada	Pan		
Sopa de pescado con rape		Tallarines integrales gratinados		Garbanzos con espinacas		Arroz a la milanese		Guisado de patatas y ternera			
Hamburguesa con patatas fritas		Merluza con salteado de verduras mediterráneo		Pollo en salsa barbacoa con verduras		Tortilla de patatas		Bocaditos de pescado			
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
755,8	61,87	22,98	46,3	825,4	87,42	48,93	31,1	758,2	78,91	49,6	28,4
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,1	22,48	7,75	10,27	1,6	21,71	11,92	6,36	1,4	28,31	18,63	4,16
CENA: Crema, huevo, fruta		CENA: Verduras, cerdo, fruta		CENA: Sopa, pescado, fruta		CENA: Crema, ave, fruta		CENA: Verduras, huevo, fruta			

Las ensaladas variarán cada día.
Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: Plátano, sandía, melón, nectarina, pera, melocotón y manzana.
Opción de lácteo tras la fruta.

Septiembre 2019						
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Octubre 2019						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1		

Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



FIBRA ALIMENTARIA



Beneficios:

La fibra vegetal aporta volumen a la dieta; provoca una sensación de saciedad que puede ayudar a controlar el peso.

Además la fibra colabora estrechamente con la flora intestinal, el conjunto de bacterias que viven en el intestino y que son las encargadas de procesar algunos alimentos difíciles de digerir, absorber nutrientes y formar un ecosistema complejo que se autorregula y se mantiene en equilibrio.

La fibra ayuda a dar consistencia a las heces y así favorece el tránsito intestinal.

Además, reduce la absorción de colesterol, glucosa y ácidos biliares.

Una dieta pobre en fibra prolongada en el tiempo puede desencadenar problemas como estreñimiento crónico, divertículos, cáncer de colon, síndrome del intestino irritable o colitis ulcerosa.