



**COMIDAS**



**MARZO 2022.**

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.mssi.gob.es>. Las categorías de pescado indicadas pueden sufrir modificaciones por roturas de stock.

**Energía total:** 1683.5 kcal.  
**Proteínas total :** 15.83 %  
**H. Carbono total :** 56.81 %  
**Lípidos total:** 28.14 %.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Media
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	1 Arroz con carne de ternera Varitas de merluza/tomate natural  Pan 40-60 g y fruta	2 Potaje de garbanzos y espinacas Albóndigas en salsa Pan 40-60 g y fruta.	3 Espaguetis boloñesa Filete merluza en salsa verde  Pan 40-60 g y natillas de chocolate	4 Kcal: 520.66 Proteínas:20.19 % H. Carbono: 42.2 % Lípidos:37.46 %
7 Lentejas hortelanas Pollo guisado con guarnición Pan 40-60 g y fruta.	8 Macarrones con atún tomate y queso rallado Halibut romana/ensalada Pan 40-60 g y fruta	9 Patatas con bacalao  Escalopes de ternera/tomate natural Pan 40-60 g y fruta.	10 Alubias pintas Tortilla de atún c/ ensalada. Pan 40-60 g y fruta.	11 Puré de verduras Fogonero en salsa de tomate Pan 40-60 g y flan	Kcal: 528.97 Proteínas: 22.39 % H. Carbono: 49.3 % Lípidos: 27.85 %
14 Sopa casera San Jacobo/ensalada Pan 40-60 g y fruta	15 Crema de calabacín Salchichas/p.fritas Pan 40-60 g y fruta	16 Tallarines con tomate Limanda romana/ensalada Pan 40-60 g y fruta.	17 Sopa de cocido. Cocido completo Pan 40-60 g y fruta.	18 Guiso marinero Empanadillas atún/ Tomate natural Pan 40-60 g y natillas	Kcal: 574.02 Proteínas: 20.19% H. Carbono: 45.6% Lípidos: 34.11%
21 Alubias con verduras Polo asado/p.fritas Pan 40-60 g y fruta.	22 Espirales de colores con carne picada Palitos de pescado/ensalada Pan 40-60 g y fruta	23 Crema de calabaza Chuleta de Sajonia/ Tomate natural Pan 40-60g y fruta	24 Judías verdes con zanahoria Estofado de pavo/p.fritas Pan 40-60 g y fruta.	25 Ensalada de pasta Filetes rusos en salsa  Pan 40-60 g y yogur	Kcal: 601.8 Proteínas: 22.47% H. Carbono: 47.5% Lípidos: 30.31%
28 Lentejas con chorizo Limanda en salsa Pan 40-60 g y fruta.	29 Crema reina Burguer de pollo/p.fritas Pan 40-60 g y fruta	30 Arroz a la Zamorana Coquetas/ensalada Pan 40-60 g y fruta.	31 Alubias pintas Salmon plancha/tomate natural Pan 40-60 g y fruta.		Kcal: 526.9 Proteínas: 21.76% H. Carbono: 46.6% Lípidos: 31.99%

En cumplimiento con el RD 126/2015 y el Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Sociosanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.

**Desayunos recomendados:** leche, galletas y zumo/ leche, sobaos o magdalenas y zumo/ leche, cereales y zumo/ leche, pan, margarina, mermelada y zumo.

**Media mañana recomendada:** fruta o zumo.

**Meriendas recomendadas:** sándwich de jamón cocido y zumo/ natillas y fruta de temporada/ sándwich de mortadela y zumo/ rebanadas de pan con crema de cacao y batido/ sándwich de salchichón y zumo.

## PRIMAVERA

### Consejos para crear buenos hábitos alimentarios:

Debemos fomentar el consumo de vegetales y frutas crudas haciendo presentaciones más divertidas, algunos ejemplos son: brochetas de frutas, ensaladas con frutos secos y daditos de manzana, etc.

Debemos mantener la ingesta de medio litro de leche de vaca entera al día

