



SEPTIEMBRE 2022.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.msssi.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 |
|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | 9 Kcal: 526.9 Proteínas: 21.76% H. Carbono: 46.6% Lípidos: 31.99% |
| 12 Ensalada campera Pollo asado en su jugo Pan 40-60 g y fruta. | 13 Espirales a la boloñesa Croquetas /ensalada Pan 40-60 g y fruta. | 14 Arroz con pollo Bacalao en salsa Pan 40-60 g y fruta | 15 Lentejas hortelanas Chuleta Sajonia/p.fritas Pan 40-60 g y fruta. | 16 Patatas a la Riojana Palitos pescado /tomate natural Pan y natillas chocolate | Kcal: 520.66 Proteínas:20.19 % H. Carbono: 42.2 % Lípidos:37.46 % |
| 19 Alubias blancas con verduras Filete merluza romana/ensalada Pan 40-60 g y fruta. | 20 Crema de calabacín Filetes de pollo plancha /p.fritas Pan 40-60 g y fruta | 21 Arroz con tomate Flamenquines /ensalada Pan 40-60 g y fruta | 22 Potaje de espinacas Estofado de ternera con guarnición Pan 40-60 g y fruta. | 23 Guiso de bacalao Albóndigas en salsa Pan 40-60 g y tarrina helado | Kcal: 528.97 Proteínas: 22.39 % H. Carbono: 49.3 % Lípidos: 27.885 % |
| 26 Judías pintas Halibut rebozado/tomate natural Pan 40-60 g y fruta | 27 Pasta con tomate Nuggets de pollo/ensalada Pan 40-60 g y fruta. | 28 Ensalada mixta Burguer /p.fritas Pan 40-60 g | 29 Puré de verduras Escalope de cerdo plancha /tomate natural Pan 40-60 g y fruta. | 30 Garbanzos estofados Merluza romana/ensalada Pan 40-60 g y yogur | Kcal: 574.02 Proteínas: 20.19% H. Carbono: 45.6% Lípidos: 34.11% |
| <p>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.</p> | | | | | |



Recomendaciones de cena en familia.

Desayunos recomendados: leche, cereales y zumo natural y/o fruta / leche, pan con aceite de oliva, zumo natural y/o fruta / leche, pan con margarina, mermelada, zumo natural y/o fruta.

Media mañana recomendada: fruta y/o hidratación.

Meriendas recomendadas: sándwich de queso y zumo natural o

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 al día