



# MAYO 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
<p><b>FESTIVO</b></p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>Espirales a la carbonara Fogonero con tomate Pan 40-60 g y fruta</p>	<p>4</p> <p>Guiso marinero. Albóndigas en salsa verde con guisantes Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>5</p> <p>Sopa casera con picadillo Carne guisada de ternera con menestra Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>6</p> <p>Tallarines con tomate. S. Jacobos/p.fritas Pan 40-60 g y natillas chocolate</p>	<p>Kcal: 526.9 Proteínas: 21.76% H. Carbono: 46.6% Lípidos: 31.99%</p>
<p>9</p> <p>Lentejas con chorizo. de Filete de merluza /tomate natural Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín Pechugas de pollo plancha/p.fritas Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>11</p> <p>Arroz con pollo Empanadillas atún/ensalada Pan 40-60 g y macedonia almíbar</p>	<p>12</p> <p>Judías pintas Estofado de pavo con verduras Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>13</p> <p><b>FIESTA PATRONAL</b></p>	<p>Kcal: 520.66 Proteínas:20.19 % H. Carbono: 42.2 % Lípidos:37.46 %</p>
<p>16</p> <p>Alubias blancas con verduras Salchichas frescas/p.fritas Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>17</p> <p>Pasta boloñesa Filete de limanda en salsa Pan 40-60 g y fruta</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne de ternera Croquetas /ensalada Pan 40-60 g y yogur</p>	<p>19</p> <p>Potaje de espinacas Pollo guisado con verduritas Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de lazos Bacalao con tomate Pan 40-60 g y natillas vainilla</p>	<p>Kcal: 528.97 Proteínas: 22.39 % H. Carbono: 49.3 % Lípidos: 27.885 %</p>
<p>23</p> <p>Puré de verduras. Halibut romana/ensalada Pan 40-60 g y fruta</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis con tomate. Chuleta de Sajonia/p.fritas Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con zanahoria. Burger de ternera/patatas chip Pan 40-60 g y melocotón almíbar.</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>27</p> <p>Guiso de calamares Flamenquines /ensalada Pan 40-60 g y yogur</p>	<p>Kcal: 574.02 Proteínas: 20.19% H. Carbono: 45.6% Lípidos: 34.11%</p>
<p>30</p> <p>Judías pintas Filete merluza en salsa Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>31</p> <p>Macarrones con tomate, atún y queso rallado gratinado Nuggets de pollo/p.fritas Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p><b>En cumplimiento con el RD 126/2015 y el Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor</b>, 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

### 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 al día