



# MENU DICIEMBRE 2017. COLEGIO SAFA BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S.2	27	28	29	30	1
<b>BASAL</b>	POTAJE DE GARBANZOS SALCHICHAS FRESCAS DE AVE PATATAS PANADERAS LÁCTEO Y PAN	ARROZ A LA CUBANA FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA Y PAN	BERENJENAS AL HORNO CUARTOS DE POLLO ASADOS EN SU JUGO CON GUISANTES PARISINOS FRUTA Y PAN	LENTEJAS VEGETALES TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN FRUTA Y PAN	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA Y PAN
S.3	4	5	6	7	8
<b>BASAL</b>	ARROZ CALDOZO CINTA DE LOMO A LA JARDINERA CON PATATAS PANADERAS YOGUR Y PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Y PAN	SOPA DE AVE CON FIDEOS ABADEJO EN SALSA DE ZANAHORIAS FRUTA Y PAN	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON JUDIAS VERDES REHOGADAS FRUTA Y PAN	MACARRONES BOLOÑESA PECHUGA DE POLLO AL CURRY FRUTA Y PAN
S.4	0	0	0	0	0
<b>BASAL</b>	CAZUELA DE ARROZ CON POLLO VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS AL HORNO LÁCTEO Y PAN	LENTEJAS VEGETALES MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA CON MENESTRA DE VERDURA FRUTA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO CON GUISANTES CON JAMÓN FRUTA Y PAN	GARBANZOS GUISADOS TORTILLA DE PATATA Y ATÚN FRUTA Y PAN	SOPA MARAVILLA HAMBURGUESAS CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN
S.5	18	19	20	21	22
<b>BASAL</b>	LENTEJAS A LA CASTELLANA ALBÓNDIGAS MIXTA EN SALSA ESPAÑOLA CON COLIFLOR REHOGADA CON AJOS LÁCTEO Y PAN	MACARRONES NAPOLITANA PALOMETA EN SALSA DE PUERROS CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA JARDINERA CON PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN	SOPA DE AVE CON FIDEOS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON MENESTRA IMPERIAL FRUTA Y PAN	ARROZ A LA CUBANA SUPREMA DE AVE AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA Y PAN
S.6	0	0	0	0	0
<b>BASAL</b>	GARBANZOS ESTOFADOS SUPREMA DE BACALAO LÁCTEO Y PAN	PATATAS RIOJANAS HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA Y PAN	SOPA DE POLLO CON ARROZ FILETE DE ABADEJO AL HORNO FRUTA Y PAN	MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA Y PAN	CREMA DE GUISANTES CARNE EN SALSA CON HORTALIZAS FRUTA Y PAN

EL MENÚ CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO CE 1169/2011)

Menús planificados por Diplomados en Dietética y Nutrición del Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética  
Menú sujeto a posibles cambios por necesidades de la empresa

Gestión de Servicios Médicos ASEMED S. L.  
Asesores Médicos en Nutrición

Dr. Francisco de Asís Cordero Domínguez  
Colegiado 1753-SE



## DIETA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S.2	27	28	29	30	1
<b>DIETA 3</b>	POTAJE DE GARBANZOS SALCHICHAS FRESCAS DE AVE PATATAS PANADERAS COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	ARROZ A LA CUBANA FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	BERENJENAS AL HORNO CUARTOS DE POLLO ASADOS EN SU JUGO CON GUISANTES PARISINOS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	LENTEJAS VEGETALES TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE VERDURAS PECHUGA POLLO PLANCHA CON PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.3	4	5	6	7	8
<b>DIETA 3</b>	ARROZ CALDOSO CINTA DE LOMO A LA JARDINERA CON PATATAS PANADERAS COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PECHUGA POLLO PLANCHA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE AVE CON FIDEOS ABADEJO EN SALSA DE ZANAHORIAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON JUDIAS VERDES REHOGADAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES BOLOÑESA PECHUGA DE POLLO AL CURRY FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.4	11	12	13	14	15
<b>DIETA 3</b>	CAZUELA DE ARROZ CON POLLO VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS AL HORNO COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	LENTEJAS VEGETALES PESACDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON MENESTRA DE VERDURA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON GUISANTES CON JAMÓN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	GARBANZOS GUISADOS TORTILLA DE PATATA Y ATÚN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA MARAVILLA LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.5	18	19	20	21	22
<b>DIETA 3</b>	LENTEJAS A LA CASTELLANA CUARTO TRASERO EN SU JUGO CON COLIFLOR REHOGADA CON AJOS COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	PATATAS AL HORNO PALOMETA EN SALSA DE PUERROS CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE PESCADO CINTA DE LOMO A LA JARDINERA CON PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE AVE CON FIDEOS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON MENESTRA IMPERIAL FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	ARROZ A LA CUBANA SUPREMA DE AVE AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.6	25	26	27	28	29
<b>DIETA 3</b>	GARBANZOS ESTOFADOS SUPREMA DE BACALAO COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA MARAVILLA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE POLLO CON ARROZ FILETE DE ABADEJO AL HORNO FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE VERDURAS CARNE EN SALSA CON HORTALIZAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS



EL MENÚ CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS

(REF. AMENFO CF 1169/2011)

Menús planificados por Diplomados en Dietética y Nutrición del Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética

Menú sujeto a posibles cambios por necesidades de la empresa



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S.2	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
<b>DIETA 4</b>	POTAJE DE GARBANZOS SALCHICHAS FRESCAS DE AVE PATATAS PANADERAS COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	ARROZ A LA CUBANA FILETE DE ABADJO AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	BERENJENAS AL HORNO CUARTOS DE POLLO ASADOS EN SU JUGO CON GUISANTES PARISINOS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	LENTEJAS VEGETALES MERLUZA EN SU JUGO FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.3	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>DIETA 4</b>	ARROZ CALDOSO CINTA DE LOMO A LA JARDINERA CON PATATAS PANADERAS COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE AVE CON FIDEOS ABADJO EN SALSA DE ZANAHORIAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE CALABAZA PECHUGA POLLO PLANCHA CON JUDIAS VERDES REHOGADAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES BOLOÑESA PECHUGA DE POLLO AL CURRY FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.4	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>DIETA 4</b>	CAZUELA DE ARROZ CON POLLO VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS AL HORNO COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	LENTEJAS VEGETALES PESACDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON MENESTRA DE VERDURA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON GUISANTES CON JAMÓN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	GARBANZOS GUISADOS PESCADO EN SU JUGO FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESAS CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.5	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>DIETA 4</b>	LENTEJAS A LA CASTELLANA ALBÓNDIGAS MIXTA EN SALSA ESPAÑOLA CON COLIFLOR REHOGADA CON AJOS COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES NAPOLITANA PALOMETA EN SALSA DE PUERROS CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA JARDINERA CON PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	MENESTRA IMPERIAL MERLUZA EN SALSA DE TOMATE FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	ARROZ A LA CUBANA SUPREMA DE AVE AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.6	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>DIETA 4</b>	GARBANZOS ESTOFADOS SUPREMA DE BACALAO COMPOTA Y PAN SIN TRAZAS	PATATAS RIOJANAS HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE POLLO CON ARROZ FILETE DE ABADJO AL HORNO FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES BOLOÑESA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE VERDURAS CARNE EN SALSA CON HORTALIZAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS

EL MENÚ CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO CE 1169/2011)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
S.2	27	28	29	30	1
<b>DIETA 6</b>	CREMA DE ZANAHORIAS SALCHICHAS FRESCAS DE AVE PATATAS PANADERAS LÁCTEO Y PAN SIN TRAZAS	ARROZ A LA CUBANA FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	BERENJENAS AL HORNO CUARTOS DE POLLO ASADOS EN SU JUGO FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	ARROZ BLANCO TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.3	4	5	6	7	8
<b>DIETA 6</b>	ARROZ CALDOSO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERAS LÁCTEO Y PAN SIN TRAZAS	BERENJENAS AL HORNO CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE AVE CON FIDEOS ABADEJO EN SALSA DE ZANAHORIAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES BOLOÑESA PECHUGA DE POLLO AL CURRY FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.4	11	12	13	14	15
<b>DIETA 6</b>	CAZUELA DE ARROZ CON POLLO CUARTOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS AL HORNO LÁCTEO Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE ZANAHORIAS PESACDO EN SU JUGO CON ZANAHORIAS AL VAPOR FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y ATÚN FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA MARAVILLA HAMBURGUESAS CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.5	18	19	20	21	22
<b>DIETA 6</b>	CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS MIXTA EN SALSA ESPAÑOLA CON COLIFLOR REHOGADA CON AJOS LÁCTEO Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES NAPOLITANA PALOMETA EN SALSA DE PUERROS CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA JARDINERA CON PATATAS PANADERAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA MARAVILLAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	ARROZ A LA CUBANA SUPREMA DE AVE AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS
S.6	25	26	27	28	29
<b>DIETA 6</b>	CREMA DE ZANAHORIA SUPREMA DE BACALAO LÁCTEO Y PAN SIN TRAZAS	PATATAS RIOJANAS HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA DE POLLO CON ARROZ FILETE DE ABADEJO AL HORNO FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA Y PAN SIN TRAZAS	SOPA MARAVILLAS CARNE EN SALSA CON HORTALIZAS FRUTA Y PAN SIN TRAZAS

EL MENÚ CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO CE 1169/2011)