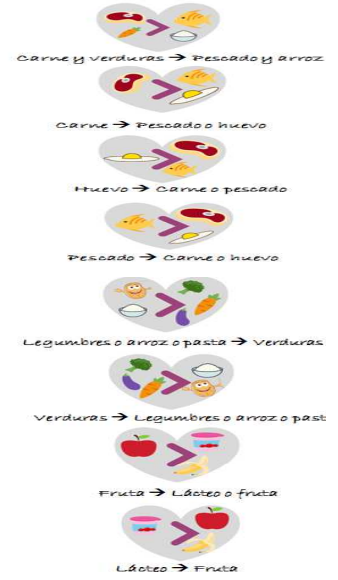




	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
PRIMER PLATO	PISTO DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS PEDROSILLANOS	GAZPACHO	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
SEGUNDO PLATO	LAGRIMITAS DE POLLO FRITAS	TORTILLA DE PATATA	ESTOFADO DE PATATAS CON MAGRO DE CERDO	FOGONERO EN SALSA VERDE
GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	TOMATE NATURAL ALIÑADO CON AOVE		ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PAN	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Valoración Nutricional	Kcal: 666, HC (g): 76, Azúcares (g): 25, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 25, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 613	Kcal: 679, HC (g): 88, Azúcares (g): 25, Proteínas (g): 24, Lípidos (g): 22, Grasas saturadas (g): 3, Sodio (mg): 487	Kcal: 630, HC (g): 77, Azúcares (g): 25, Proteínas (g): 24, Lípidos (g): 22, Grasas saturadas (g): 4, Sodio (mg): 446	Kcal: 667, HC (g): 76, Azúcares (g): 14, Proteínas (g): 27, Lípidos (g): 26, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 749



Almuerzo / Cena



	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PRIMER PLATO	CREMA DE CALABACIN CON PATATA	ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS Y VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y HUEVO	ALIÑO DE PATATAS CON VERDURAS (Pimiento, cebolla)
SEGUNDO PLATO	BACALAO AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	FILETE DE MERLUZA AL AJILLO	GUIZO DE LENTEJAS CON ARROZ	ALBONDIGAS (Ave y vacuno) EN SALSA
GUARNICION	ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, PIMIENTO Y MAIZ DULCE	ZANAHORIAS BABY REHOGADAS	PATATAS PANADERAS HORNEADAS		GUISANTES SALTEADOS CON AJO Y CEBOLLA
PAN	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Valoración Nutricional	Kcal: 645, HC (g): 79, Azúcares (g): 24, Proteínas (g): 27, Lípidos (g): 21, Grasas saturadas (g): 3, Sodio (mg): 352	Kcal: 663, HC (g): 77, Azúcares (g): 26, Proteínas (g): 27, Lípidos (g): 23, Grasas saturadas (g): 4, Sodio (mg): 415	Kcal: 660, HC (g): 80, Azúcares (g): 22, Proteínas (g): 25, Lípidos (g): 23, Grasas saturadas (g): 4, Sodio (mg): 397	Kcal: 664, HC (g): 85, Azúcares (g): 23, Proteínas (g): 24, Lípidos (g): 23, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 533	Kcal: 675, HC (g): 77, Azúcares (g): 12, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 26, Grasas saturadas (g): 6, Sodio (mg): 600

	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga Romana, tomate natural, pepino, zanahoria rallada y maiz dulce)ALIÑADA CON AOVE	CASCOTE (Alubias, garbanzos, arroz, tomate, cebolla, pimiento, chorizo, ajo, pimentón, perejil, AOVE, sal yodada)	CREMA DE ZANAHORIAS	GUISANTES Y JUDIAS VERDES SALTEADOS CON AJO Y CEBOLLA	SALMOREJO GUARNECIDO CON HUEVO COCIDO
SEGUNDO PLATO	MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA (Vacuno y cerdo)	TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO	FILETE DE PERCA ENHARINADOS Y FRITO	PATATAS GUIADAS CON CAZÓN
GUARNICION		TOMATE NATURAL ALIÑADO CON AOVE	ARROZ COCIDO Y SOFRITO CON AJO	ENSALADA DEL TIEMPO (lechuga, tomate, zanahoria, maiz dulce, picatostes)	
PAN	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Valoración Nutricional	Kcal: 682, HC (g): 91, Azúcares (g): 29, Proteínas (g): 23, Lípidos (g): 21, Grasas saturadas (g): 4, Sodio (mg): 569	Kcal: 688, HC (g): 85, Azúcares (g): 25, Proteínas (g): 23, Lípidos (g): 25, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 607	Kcal: 673, HC (g): 80, Azúcares (g): 27, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 24, Grasas saturadas (g): 6, Sodio (mg): 524	Kcal: 686, HC (g): 80, Azúcares (g): 27, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 26, Grasas saturadas (g): 4, Sodio (mg): 602	Kcal: 692, HC (g): 78, Azúcares (g): 15, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 28, Grasas saturadas (g): 6, Sodio (mg): 686

	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PRIMER PLATO	POTAJE DE LENTEJAS CON CHORIZO	GAZPACHO	POTAJE DE GARBANZOS PEDROSILLANOS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS FINOS	ENSALADA CAMPERA (Lechuga, tomate natural, huevo cocido)
SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	ESTOFADO DE PATATAS CON VACUNO	MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS	JAMONCITO DE POLLO A LA CASTELLANA	ARROZ A LA MARINERA
GUARNICION	ZANAHORIA BABY REHOGADAS		ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	PATATAS FRITAS	
PAN	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Valoración Nutricional	Kcal: 676, HC (g): 77, Azúcares (g): 23, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 24, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 494	Kcal: 741, HC (g): 88, Azúcares (g): 23, Proteínas (g): 26, Lípidos (g): 29, Grasas saturadas (g): 8, Sodio (mg): 548	Kcal: 704, HC (g): 76, Azúcares (g): 29, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 27, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 506	Kcal: 710, HC (g): 98, Azúcares (g): 28, Proteínas (g): 25, Lípidos (g): 21, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 659	Kcal: 645, HC (g): 81, Azúcares (g): 15, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 21, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 507

	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31
PRIMER PLATO	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN CON PATATA	POTAJE DE LENTEJAS CON CHORIZO	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE PAVO
SEGUNDO PLATO	MERLUZA ENHARINADA Y FRITA	LOMO DE CERDO ASADO	TORTILLA DE CALABACÍN	ESPIRALES CON SALSA NAPOLITANA Y HORNEADOS CON QUESO
GUARNICION	TOMATE NATURAL ALIÑADO CON AOVE	ENSALADA DE ARROZ, TOMATE Y MAIZ	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS	
PAN	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	PAN BLANCO
FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Valoración Nutricional	Kcal: 643, HC (g): 76, Azúcares (g): 24, Proteínas (g): 27, Lípidos (g): 22, Grasas saturadas (g): 3, Sodio (mg): 502	Kcal: 741, HC (g): 88, Azúcares (g): 23, Proteínas (g): 26, Lípidos (g): 29, Grasas saturadas (g): 8, Sodio (mg): 548	Kcal: 704, HC (g): 76, Azúcares (g): 29, Proteínas (g): 28, Lípidos (g): 27, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 506	Kcal: 710, HC (g): 98, Azúcares (g): 28, Proteínas (g): 25, Lípidos (g): 21, Grasas saturadas (g): 5, Sodio (mg): 659



Rev01_092019

HABLAMOS DE LA PERA



La pera tiene un alto contenido en agua y fibra, y es rica en vitaminas y minerales. Una dieta rica en fibra favorece el buen funcionamiento intestinal.

Información nutricional cada 100 gramos

Energía	Grasas	Hidratos de carbono	Fibra
49.4 Kcal	0.1 g	10.6 g	2.2 g
	Saturadas: 0.014 g	Azúcares: 10.6 g	
Sodio	Proteínas	Potasio	Vitamina C
2.1 mg	0.43 g	136 mg	5.2 mg

SERENISIMA IBERIA S.L.
Ctra. De Isla Menor. P.I. Fuente del Rey Nave ISAZA 8. 41703 Dos Hermanas (Sevilla)



Francisco de Asís Cordero Domínguez
Máster en Dietética y Patología de la Nutrición

Departamento de Dietética y Nutrición
Carmen Cantero Almagro:
AND - 00223

14 ALÉRGENOS de obligada declaración

