



# El Comedor de Amelia

## Curso 2024-2025 - Menú Basal

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA	
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	POSTRE	
Semana 1	L	Ensalada(Cr)/Puré(c)	Fogonero a la Plancha(P)(11)	Papas Sancochadas(c)	Fruta de Temporada	540	67	25	20	Pavo con Ensalada
	M	Potaje de Garbanzos(c)	Tortilla Española(S)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	764	94	25	30	Ternera con Ensalada
	X	Crema de Calabacín y Puerro(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	606	82	24	20	Revuelto de Verduras
	J	Potaje de Acelgas(c)	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	852	89	43	35	Pescado con Papas
	V	Sopa(c)(2,4)/Ensalada(Cr)	Lomo en Adobo(H)	Arroz c/Menestra de Verduras(c)	Yogur(6,8)	746	50	31	45	Tortilla Francesa con Ensalada
Semana 2	L	Crema de Puerros(c)(8)	Arroz con Pollo(c)		Fruta de Temporada	599	97	17	16	Tortilla de Verduras
	M	Potaje de Alubias(c)	Croquetas Variadas(F)(4,7,8,11)	Ensalada Mediterránea(Cr)	Fruta de Temporada	698	75	24	32	Lomo con Papas
	X	Crema de Calabaza(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	562	93	14	14	Pavo con Ensalada
	J	Potaje de Lentejas(c)	Merluza Empanada(F)(4,7,11)	Ensalada Mixta c/huevo(Cr)(7)	Fruta de Temporada	704	78	34	27	Pasta Gratinada
	V	Sopa Verduras y Garbanzos(c)(4)	Hamburguesa(H)(4,7,14)	Ensalada de Tomate(Cr)(8)	Yogur(6,8)	577	43	24	33	Revuelto de Verduras
Semana 3	L	Potaje Canario(c)	Tortilla Española(F)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	754	89	20	32	Pescado con Verduras
	M	Crema de Espinacas(c)	Tiras de Pollo Marinadas(p)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	699	57	35	36	Revuelto de Setas
	X	Sopa(c)(2,4)/Ensalada(Cr)	Albóndigas a la Jardinería(F)(4,7,14)	Arroz Blanco/int(c)	Fruta de Temporada	885	123	31	31	Pavo con Verduras
	J	Caldo de Millo(c)	Atún en Salsa(c)(11)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	603	102	18	13	Lomo con Ensalada
	V	Crema Calabacín y Coliflor(c)	Pasta int a la Napolitana(4,7,8)		Yogur(6,8)	569	70	23	19	Tortilla Francesa con Ensalada
Semana 4	L	Crema de Calabaza(c)	Arroz a la Cubana(7)		Fruta de Temporada	554	77	14	22	Pollo con Verduras
	M	Potaje de Berros(c)	Varitas de Merluza(F)(4,11)	Ensalada Mixta c/huevo(Cr)(7)	Fruta de Temporada	813	80	28	42	Pasta Gratinada
	X	Puré de Verduras(c)	Pechuga de Pollo(p)	Ensalada Tropical(Cr)(4,7)	Fruta de Temporada	838	65	36	50	Pescado con Papas
	J	Potaje de Garbanzos(c)	Pasta int c/Salsa de Atún(c)(4,7,8,11)		Fruta de Temporada	792	126	36	14	Revuelto de Verduras
	V	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Croquetas Variadas(F)(4,7,8,11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Yogur(6,8)	555	51	21	30	Carne con Verduras
Semana 5	L	Sopa(c)(2,4)/Ensalada(Cr)	Fogonero a la Portuguesa(F)(4,11)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	672	108	23	18	Tortilla de Verduras
	M	Crema de Zanahoria(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		Fruta de Temporada	681	93	29	24	Lomo con Verduras
	X	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(F)(7)	Ensalada de Tomate(Cr)(8)	Fruta de Temporada	844	90	26	38	Pescado con Ensalada
	J	Rancho Canario(c)(4,7)	Pasta int a la Amatriciana(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	634	102	19	16	
	V	Potaje de Verduras(c)	Escalope de Cerdo(F)(4,7)	Ensalada Caprese(Cr)(8)	Yogur(6,8)	940	49	42	62	Pollo con Papas

**Alergenos:** 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo /8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

**Formas de preparación:** A- Asado, C- Cocido, Cr- Crudo, F- Frito, G- Guisado, H- Horno, P- Plancha R- Rehogado, S- Salteado, V- Vapor

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes). Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada. Utilizamos alimentos de temporada y de cercanía. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.

Menú elaborado por Vitamina - Consultoría Nutricional [www.vitaminaconsultoria.com](http://www.vitaminaconsultoria.com) de acuerdo a la Ley de seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de Julio de 2011.