

CATERING YANIOMA

CURSO 2025-2026 - MENU PRIMARIA - SEPTIEMBRE

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	POSTRE
L 1	Crema de Calabaza(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		Fruta de Temporada	714	88	34	26	Carne con Verduras
M 2	Potaje de Berros(c)	Merluza(H)(11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	648	64	28	30	Pasta Gratinada
X 3	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Pavo con Queso(H)(8)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	643	66	35	29	Pescado con Arroz
J 4	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(H)(7)	Tomates Gajo(Cr)	Fruta de Temporada	702	66	26	32	Pollo con Verduras
V 5	Sopa de Cebolla(c)(4)	Escalope de Ternera(F)(4,7)	Papas Sancochadas y Verdura(c)	Yogur(6,8)	767	52	38	46	Tortilla Francesa con Ensalada
L 8	Festivo				581	88	18	16	Pescado con Ensalada
M 9	Crema de Tomate(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	684	88	34	21	Carne con Ensalada
X 10	Potaje de Garbanzos(c)	Fogonero al Horno(H)(11)	Papas(c) y Verduras(c)	Fruta de Temporada Eco	698	73	18	36	Pavo con Verduras
J 11	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Tortilla Española c/Jamón(H)(7)	Tomates Gajo(Cr)	Fruta de Temporada	746	82	35	33	Pescado con Arroz
V 12	Crema de Verduras(c)	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Ensalada Mixta(Cr)	Yogur(6,8)					
L 15	Crema de Zanahoria y Puerros(c)	Cerdo en Salsa(c)	Papas(c) y Verduras(c)	Fruta de Temporada	787	75	27	43	Tortilla Francesa con Ensalada
M 16	Potaje de Berros(c)	Fogonero al Limón(H)(11)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	635	66	30	28	Pasta con Tomate
X 17	Sopa de Letras(c)(2,4)	Gordon Blue(H)(4,7,8)	Ensalada Mediterránea(Cr)	Fruta de Temporada	1092	106	41	56	Revuelto de Setas
J 18	Potaje de Lentejas(c)	Arroz(c), Huevo(c)(7), Salchichas(c)(4,8,13)	Papas(c)	Fruta de Temporada	727	83	33	27	Pescado con Verduras
V 19	Crema de Brócoli y Espinaca(c)	Pasta int con Atún(4,7,8,11)		Yogur(6,8)	700	121	29	12	Carne con Ensalada
L 22	Crema de Espárragos(c)	Estofado de Pollo(c)		Fruta de Temporada	542	78	18	18	Pavo con Ensalada
M 23	Potaje de Lentejas(c)	Merluza al Horno(H)(11)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	610	68	30	23	Revuelto de Verduras
X 24	Sopa Estrellitas(c)(2,4)	Albóndigas a la Jardinera(F)(4,7,14)	Papas Sancochadas(c)	Fruta de Temporada Eco	900	119	31	34	Pollo con Verduras
J 25	Potaje Canario(c)	Tortilla Española(H)(7)	Tomates Gajo(Cr)	Fruta de Temporada	712	68	27	32	Pescado con Ensalada
V 26	Puré de Verduras(c)	Muslitos de Pollo(H)	Ensalada Mediterránea(Cr)	Yogur(6,8)	853	62	34	52	Tortilla de Verduras
L 29	Crema de Calabacín(c)	Pasta int la Napolitana(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	610	93	19	16	Revuelto de Setas
M 30	Potaje de Berros(c)	Croquetas variadas(F)(4,7,8,11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	676	72	21	33	Pollo con Papas
X									
J									
V									

ALERGENOS: 1-ALTRAMUCES / 2-APIO / 3-CACAHUETE / 4-GLUTEN / 5-CRUSTACEOS / 6-FUTOS SECOS / 7-HUEVO / 8-LECHE / 9-MOLUSCOS / 10-MOSTAZA / 11-PESCADO / 12-SESAMO / 13-SOJA / 14-SULFITOS

FORMAS DE PREPARACION: A- ASADO, C- COCIDO, CR- CRUDO, F- FRITO, G- GUISADO, H- HORNO, P- PLANCHA, R- REHOGADO, S- SALTEADO, V- VAPOR

EL MENU IRA ACOMPAÑADO POR: AGUA, PAN (BLANCO/INTEGRAL), GOFIO (PARA PURES, CREMAS Y POTAJES). COMO POSTRE DE LAS CENAS SE RECOMIENDA UNA PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA. UTILIZAMOS ALIMENTOS DE TEMPORADA Y DE CERCANIA. EXCEPCIONALMENTE EL MENU PODRA SUFRIR LEVES VARIACIONES POR DISPONIBILIDAD DEL MERCADO, AUSENCIA DEL PERSONAL U OTROS MOTIVOS.

MENU PLANIFICADO, DISEÑADO Y VALORADO NUTRICIONALMENTE POR VITAMINA CONSULTORIA NUTRICIONAL® - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - N° DE COLEGIADO IC- 00047. MAS INFO: WWW.VITAMINACONSULTORIA.COM