

PROGRAMACIÓN BASAL OTOÑO-INVIERNO

ECO-CAT.CAT



SEMANA 1

COMIDA	ESPINACAS A LA CATALANA	250	GUISANTES A LA FRANCESA	250	PASTEL DE VERDURA	250	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	250	ENSALADA CATALANA	250	ESPIRALES A LA BOLOÑESA	250	ESCALIBADA CON PATATA	250
	MUSLOS DE POLLO A LA NARANJA	150+50	HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA	150+50	TILAPIA AL HORNO CON VERDURITAS		POLLO A LA AST CON CHIPS		ESTOFADO DE CERDO CON PATATA		PAVO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES		MARMITAKO DE ATÚN	
	FRUTA		FRUTA		MANZANA AL HORNO		FRUTA		FRUTA		FRUTA		HELADO	
CENA	SOPA DE AJO	250	JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	250	SOPA DE CEBOLLA	250	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	250	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS	250	CREMA DE LEGUMBRES	250	SOPA VEGETAL	250
	BACALAO CON SALSA DE TOMATE	150+50	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	150+50	CARNE RUSTIDA CON SALSA	150+50	MERLUZA EN SALSA	150+50	HUEVO DURO CON PISTO	150+50	SAN JACOBO CON ENSALADA	150+50	PAN CON TOMATE Y ENTREMESES	150+50
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		FRUTA	



SEMANA 2

COMIDA	ARROZ SALTEADO CON JAMÓN Y ALCACHOFA	250	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	250	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS	250	PARRILLADA DE VERDURAS	250	CREMA DE MARISCO CON PICATOSTES	250	MACARRONES GRATINADOS	250	ENSALADA MIXTA	250
	ROTÍ DE PAVO EN SALSA DE VERDURAS	150+50	SALCHICHAS CON TOMATE	150+50	SALMON AL HORNO CON CALABACÍN	150+50	GARBANZOS CON BACALAO	150+50	POLLO AL AJILLO	150+50	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY	150+50	FIDEUA MARINERA	150+50
	FRUTA		FRUTA		COMPOTA DE FRUTAS		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FLAN	
CENA	CREMA DE CALABACÍN	250	PORRUSALDA	250	ESPINACAS CON PASAS	250	SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS	250	SOPA DE ARROZ	250	CREMA DE VERDURAS	250	CREMA DE ESPÁRRAGOS	250
	TILAPIA A LA PLANCHA CON PATATA AL HORNO	150+50	REVOLTILLO DE HUEVO CON CALABACÍN Y CHORIZO	150+50	POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS	150+50	EMPANADILLAS CON ENSALADA	150+50	TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO	150+50	CARNE RUSTIDA CON SALSA	150+50	PIZZA CON ENSALADA	150+50
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		FRUTA	

Los desayunos variaran según día y disponibilidad: leche con eko o leche con café o zumo, galletas o magdalenas, bocadillo variado o tostadas con mantequilla y mermelada y fruta. El valor mínimo de Kcal para el desayuno es de 306 Kcal (vaso de leche con galletas).

Las meriendas variaran según día y disponibilidad: galletas o magdalenas y zumo o leche o yogurt o gelatina. El valor mínimo de Kcal para la merienda es de 239 Kcal (zumo y magdalenas).

La media total diaria es de 2000 Kcal.

Todas las comidas se acompañan con una ración de pa.

Los valores de gramaje de segundos platos son en crudo

Responsable de:		Programación dietética supervisada CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional Roser Montané - Directora de Cesnut	Responsable higiénico-sanitario
			

Nº Col. 01096

PROGRAMACIÓN BASAL OTOÑO-INVIERNO

ECO-CAT.CAT



SEMANA 3

COMIDA	LENTEJAS CON ARROZ	250	MENESTRA SALTEADA	250	ARROZ CAZUELA	250	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	250	ESPIRALES CON ATÚN	250	CREMA DE ESPARRAGOS	250	LASAÑA VEGETAL	250
	ABADEJO AL HORNO CON CALABACÍN	150+50	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	150+50	TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA	150+50	CARNE DE COCIDO	150+50	POLLO A L'AST CON XIPS	150+50	ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ	150+50	COLITAS DE RAPE AL LA MARINERA	150+50
	FRUTA		FRUTA		MANZANA HORNO		YOGUR		FRUTA		FRUTA		HELADO	
CENA	PATATAS CON VERDURAS	250	CREMA DE ZANAHORIA	250	SOPA DE CEBOLLA	250	COL Y PATATA SALTEADA	250	CREMA DE PUERROS	250	SALTEADOS DE VERDURAS	250	ENSALADILLA RUSSA	250
	LOMO PLANCHA CON ENSALADA	150+50	TORTILLA DE YORK CON BRERENJENA Y TOMATE	150+50	CROQUETAS CON ENSALADA	150+50	SALCHICHAS AL VINO CON CEBOLLA	150+50	MERLUZA AL HORNO CON PATATA AL HORNO	150+50	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	150+50	BIKINIS	150+50
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		FRUTA		YOGUR		YOGUR		FRUTA	



SEMANA 4

COMIDA	GUISANTES CON SOFRITO	250	ARROZ CON VERDURAS	250	MINESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN	250	MACARRONES CON OREGANO Y SALSA DE TOMATE	250	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	250	CREMA DE VERDURAS	250	CANELONES DE ESPINACAS	250
	LIBRITOS DE LOMO CON ENSALADA	150+50	MAGRA CON ENSALADA	150+50	REDONDO DE PAVO EN SALSA CON PATATAS	150+50	HAMBURGUESA CON CEBOLLA	150+50	SALMON PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO	150+50	ESTOFADO DE PATATAS CON SEPIA Y MEJILLONES	150+50	MERLUZA EN SALSA VERDE	150+50
	FRUTA		FRUTA		MANZANA HORNO		FRUTA		FRUTA		FRUTA		CREMA CATALANA	
CENA	SOPA DE AJO	250	ACELGAS CON PATATAS	250	SOPA DE FIDEOS	250	CREMA DE PUERRO	250	JUDIAS VERDE Y ZANAHOA	250	SOPA MINISTRONE	250	SOPA DE AVE CON HUEVO	250
	BACALAO CON PISTO	150+50	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA	150+50	EMPERADOR CON TOMATE	150+50	EMPANADILLAS CON ENSALADA	150+50	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	150+50	POLLO PLANCHA CON CHAMPIÑONES	150+50	PIZZA VEGETAL CON ENSALADA	150+50
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		FRUTA	

Los desayunos variaran según día y disponibilidad: leche con eko o leche con café o zumo, galletas o magdalenas, bocadillo variado o tostadas con mantequilla y mermelada y fruta. El valor mínimo de Kcal para el desayuno es de 306 Kcal (vaso de leche con galletas).

Las meriendas variaran según día y disponibilidad: galletas o magdalenas y zumo o leche o yogurt o gelatina. El valor mínimo de Kcal para la merienda es de 239 Kcal (zumo y magdalenas).

La media total diaria es de 2000 Kcal.

Todas las comidas se acompañan con una ración de pa.

Los valores de gramaje de segundos platos son en crudo

Responsable de:		Programación dietética supervisada CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional Roser Montané - Directora de Cesnut 	Responsable higiénico-sanitario	Nº Col. 01096
-----------------	---	---	---------------------------------	---------------

PROGRAMACIÓN BASAL OTOÑO-INVIERNO

ECO-CAT.CAT



SEMANA 5

COMIDA	GUISANTES CON JAMÓN	250	ESPIRALES CON SALSA DE QUESO	250	ARROZ A LA CUBANA	250	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	250	PATATA PANADERA	250	FIDEOS A LA CAZUELA	250	ESCALIVADA	250
	PATATAS RELLENAS DE CARNE GRATINADAS	150+50	SALCHICHAS CON TOMATE	150+50	PAVO A LA NARANJA	150+50	CARNE DE COCIDO	150+50	ESTOFADO DE TERNERA CON SETAS	150+50	MERLUZA AL HORNO	150+50	MARMITAKO DE ATÚN	150+50
	FRUTA		COMPOTA DE FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		HELADO	
CENA	PATATAS DE VERDURAS	250	CREMA DE ZANAHORIA	250	SOPA DE CEBOLLA	250	CREMA DE CALABACÍN	250	SOPA DE MINNESTRONE	250	ACELGAS SALTEADAS	250	CREMA DE VERDURAS	250
	PESCADO EN SALSA VISCAINA	150+50	TORTILLA DE CON BRERENJENA	150+50	TILAPIA AL HORNO CON PATATA PANADERA	150+50	BOQUERONES CON ENSALADA	150+50	POLLO AL AJILLO CON ARROZ	150+50	HUEVOS CON PISTO	150+50	PAN CON TOMATE Y ENTREMESES	150+50
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	



SEMANA 6

COMIDA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN	250	PARRILLADA DE VERDURAS	250	ACELGAS CON PATATAS	250	GARBANZOS ESTOFADOS	250	PATATAS A LA MARINERA	250	ENSALADA CATALANA	250	CANELONES GRATINADOS	250
	BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA	150+50	LOMO RUSTIDO CON CEBOLLA Y PATATA AL HORNO	150+50	REDONDO DE PAVO EN SALSA	150+50	HAMBURGUESA CON CEBOLLA	150+50	SALMON PLANCHA	150+50	PAELLA MIXTA	150+50	RAPE AL LA MARINERA	150+50
	FRUTA		FRUTA		MANZANA HORNO		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
CENA	SOPA DE AJO	250	CREMA DE ZANAHORIA	250	SOPA DE FIDEOS	250	CREMA DE PUERROS	250	MENESTRA AL AJILLO	250	PORRUSALDA	250	SOPA JULIANA	250
	SALCHICHAS AL VINO CON CEBOLLA	150+50	TORTILLA DE YORK CON PIMIENTO	150+50	TILAPIA AL HORNO CON TOMATE	150+50	CROQUETAS CON ENSALADA	150+50	POLLO PLANCHA CON ENSALADA	150+50	TORTILLA CON QUESO Y PATATA AL HORNO	150+50	BIKINIS	150+50
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	

Los desayunos variaran según día y disponibilidad: leche con eko o leche con café o zumo, galletas o magdalenas, bocadillo variado o tostadas con mantequilla y mermelada y fruta. El valor mínimo de Kcal para el desayuno es de 306 Kcal (vaso de leche con galletas).

Las meriendas variaran según día y disponibilidad: galletas o magdalenas y zumo o leche o yogurt o gelatina. El valor mínimo de Kcal para la merienda es de 239 Kcal (zumo y magdalenas).

La media total diaria es de 2000 Kcal.

Todas las comidas se acompañan con una ración de pa.

Los valores de gramaje de segundos platos son en crudo

Responsable de:		Programación dietética supervisada CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional Roser Montané - Directora de Cesnut 	Responsable higiénico-sanitario	Nº Col. 01096
-----------------	---	--	---------------------------------	---------------