

RECOMENDACIONES DE CENA GRUPO EDUCARE 2023-2024

A continuación, se presentan unas pautas de recomendaciones de cena generales para complementar el menú rotacional del grupo Educare para el curso 2023-2024.

		Menú grupo Educare 2023-2024													
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
SEMANA 1	Arroz salteado con boloñesa de carne	KCAL	590	Sopa de caracolas	KCAL	565	Crema de verduras natural	KCAL	537	Alubias blancas guisadas a la jardinera	KCAL	609	Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogado con ajito y cebolla	KCAL	605
	Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco	Carb.	87	Cinta de lomo adobado a la plancha	Carb.	67	Huevos fritos con salchichas frankfurt	Carb.	58	Bacalao empanado/ Figuritas de merluza al horno	Carb.	93	Canelones de carne asada al gratén	Carb.	80
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Prot.	24	Ensalada de lechuga y maíz	Prot.	31	Fruta de temporada	Prot.	19	Ensalada de lechuga, naranja y maíz	Prot.	30		Prot.	16
	Fruta de temporada	Lip.	16	Yogur	Lip.	19	Pan	Lip.	25	Fruta de temporada	Lip.	12	Fruta de temporada	Lip.	20
	Pan			Pan			Pan		Pan			Pan			
	Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:		
	Verdura, huevo, patata y fruta			Verduras, pescado, arroz y fruta			Pasta, pollo, verduras y fruta			Verduras, huevo, patata y fruta			Arroz, pescado, verduras y yogur		
SEMANA 2	Arroz blanco con tomate frito	KCAL	586	Sopa de cocido	KCAL	674	Macarrones integrales con salsa cremosa de queso	KCAL	630	Crema de zanahoria natural	KCAL	598	Lentejas guisadas a la hortelana	KCAL	730
	Hamburguesa de ternera a la plancha	Carb.	89	Cocido tradicional completo	Carb.	88	Suprema de merluza a la gallega	Carb.	89	Magro de cerdo estofado al estilo tradicional	Carb.	70	Tortilla de patata	Carb.	94
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Prot.	23		Prot.	28	Salteado bicolor de guisantes y zanahoria	Prot.	30	Patatas asadas	Prot.	27	Ensalada de lechuga y aceitunas	Prot.	27
	Fruta de temporada	Lip.	15	Yogur	Lip.	23	Fruta de temporada	Lip.	15	Fruta de temporada	Lip.	23	Fruta de temporada	Lip.	27
	Pan			Pan			Pan		Pan			Pan			
	Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:			Recomendaciones de cena:		
	Verdura, pescado azul, patata y fruta			Verdura, huevo, arroz y fruta			Verdura, pavo, patata y fruta			Arroz, pescado, verduras y fruta			Verduras, pollo, pasta y yogur		

Menú grupo Educare 2023-2024

SEMANA 3

LUNES

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada	KCAL	558
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Carb.	58
Patatas fritas crujientes	Prot.	29
Fruta de temporada	Lip.	23
Pan		

Recomendaciones de cena:
Pasta, pescado, verduras y fruta

MARTES

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional	KCAL	763
Croquetas de jamón y empanadillas de atún	Carb.	84
Ensalada de lechuga y tomate	Prot.	32
Fruta de temporada	Lip.	33
Pan		

Recomendaciones de cena:
Verduras, ternera, arroz y yogur

MIÉRCOLES

Arroz blanco con tomate frito	KCAL	616
Lomos de jurel al horno con ajito y cebolla pochada/ Solomillo de atún a la plancha	Carb.	94
Ensalada de lechuga y maíz	Prot.	28
Fruta de temporada	Lip.	14
Pan		

Recomendaciones de cena:
Verduras, huevo, patata y fruta

JUEVES

Sopa maravilla	KCAL	558
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido	Carb.	67
Ensalada de lechuga y zanahoria	Prot.	23
Yogur	Lip.	22
Pan		

Recomendaciones de cena:
Verduras, pescado, arroz y fruta

VIERNES

Crema hortelana	KCAL	519
Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón	Carb.	76
Arroz salteado	Prot.	28
Fruta de temporada	Lip.	11
Pan		

Recomendaciones de cena:
Pasta, huevo, verduras y fruta

SEMANA 4

Judías verdes rehogadas con patatas asadas	KCAL	581
Nuggets de pollo al horno	Carb.	71
Tomate asado con orégano	Prot.	18
Fruta de temporada	Lip.	24
Pan		

Recomendaciones de cena:
Pasta, pescado, verduras y fruta

Arroz con pollo y verduras	KCAL	622
Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil	Carb.	88
Ensalada de lechuga y aceitunas	Prot.	30
Fruta de temporada	Lip.	17
Pan		

Recomendaciones de cena:
Verduras, pavo, patata y fruta

Sopa de cocido	KCAL	627
Cocido tradicional completo	Carb.	85
Fruta de temporada	Prot.	24
Pan	Lip.	20

Recomendaciones de cena:
Verduras, huevo, arroz y fruta

Fusilli con salsa de tomate casera	KCAL	716
Caldera de cerdo Duroc en salsa especiada y orégano	Carb.	98
Daditos de zanahoria y guisantes	Prot.	34
Fruta de temporada	Lip.	21
Pan		

Recomendaciones de cena:
Verduras, pescado azul, patata

Crema de calabaza natural	KCAL	590
Tortilla de patata y calabacín	Carb.	73
Ensalada de lechuga y remolacha	Prot.	16
Yogur	Lip.	26
Pan		

Recomendaciones de cena:
Pasta, cerdo, verduras y fruta

Menú grupo Educare 2023-2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5	Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas	Guiso de patatas a la riojana con chorizo	Lentejas guisadas a la jardinera	Crema vichy	Sopa de estrellas con juliana de verdura
	Suprema de merluza en salsa verde	Churrasquito de pollo con aliño al pimentón	San jacobito de jamón y queso fundido	Arroz con salsa de tomate y huevo frito	Estofado de cerdo en salsa española
	Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de tomate y cebolla con orégano	Fruta de temporada	Patatas panadera con cebollita pochada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	KCAL 661	KCAL 637	KCAL 630		KCAL 637
	Carb. 97	Carb. 69	Carb. 89		Carb. 97
	Prot. 27	Prot. 30	Prot. 30		Prot. 17
	Lip. 18	Lip. 26	Lip. 15		Lip. 20
	Recomendaciones de cena: Verdura, huevo, patata y fruta	Recomendaciones de cena: Verduras, pescado, arroz y fruta	Recomendaciones de cena: Verduras, huevo, pasta y fruta	Recomendaciones de cena: Pasta, temera, verduras y yogur	Recomendaciones de cena: Arroz, pescado, verduras y fruta
SEMANA 6	Arroz negro con calamares	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada	Alubias blancas guisadas con calabaza	Coditos con salsa napolitana y queso rallado	Crema de verduras natural
	Filete de halibut en tempura	Jamón asado con salsa de manzana verde	Filete ruso	Ragout de pollo guisado al estilo tradicional	Huevos revueltos con patatas y salchichas
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas asadas	Ensalada de tomate y cebolla con orégano	Verduras salteadas con ajilimojili	Fruta de temporada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Pan
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	KCAL 638	KCAL 626	KCAL 626	KCAL 706	KCAL 752
	Carb. 94	Carb. 71	Carb. 71	Carb. 101	Carb. 70
	Prot. 32	Prot. 34	Prot. 39	Prot. 31	Prot. 22
	Lip. 20	Lip. 23	Lip. 21	Lip. 20	Lip. 43
	Recomendaciones de cena: Verduras, pollo, patatas y fruta	Recomendaciones de cena: Pasta, pescado azul, verduras y fruta	Recomendaciones de cena: Verduras, huevo, arroz y fruta	Recomendaciones de cena: Verduras, pescado, patata y fruta	Recomendaciones de cena: Arroz, pavo, verduras y yogur
SEMANA 7	Arroz blanco con tomate frito	Sopa de cocido	Fusilli a la carbonara con lardones de bacon	Lentejas guisadas con chorizo	Crema de calabacín natural
	Albóndigas de cerdo con salsa de verduras	Cocido tradicional completo	Buñuelos de bacalao al horno	Huevos revueltos con jamón york	Filete de pollo asado con un punto de mostaza
	Salteado de verduritas dado		Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas crujientes
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	KCAL 713	KCAL 674	KCAL 776	KCAL 682	KCAL 583
	Carb. 97	Carb. 88	Carb. 112	Carb. 77	Carb. 73
	Prot. 29	Prot. 28	Prot. 26	Prot. 35	Prot. 27
	Lip. 23	Lip. 23	Lip. 25	Lip. 26	Lip. 20
	Recomendaciones de cena: Verdura, huevo, patata y fruta	Recomendaciones de cena: Verduras, pescado, arroz y fruta	Recomendaciones de cena: Verduras, temera, patata y fruta	Recomendaciones de cena: Verduras, pescado, pasta y yogur	Recomendaciones de cena: Arroz, huevo, verduras y yogur

Este informe ha sido realizado por el Departamento de Nutrición de Sodexo