




	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1				01 Crema de espárragos Albóndigas caseras de ternera con sofrito de cebolla y tomate Lácteo <small>Kcal 260 H.C. 22</small>	02 Macarrones con salsa de atún, cebolla y tomate Tortilla de calabacín Fruta del tiempo <small>Kcal 400 H.C. 32</small>
SEMANA 2	05 Sopa minestrone Cuartos de pollo al horno con cebolla y zanahoria baby Fruta del tiempo <small>Kcal 410 H.C. 25</small>	06 Caracolas en salsa de boloñesa Filete de pescado con salsa Veloute Lácteo <small>Proteínas 36 Kcal 385 Grasas 29 H.C. 34</small>	07 Lentejas caseras Hamburguesa de ternera con tomate Fruta del tiempo <small>Kcal 338 H.C. 20</small>	08 Paella de arroz con taquitos de magro y verduras (centros de alcachofa, judía verde...) Mini quesitos Lácteo <small>Kcal 334 H.C. 45</small>	09 Crema de calabacín Filete de lomo tierno a la plancha con patatas a lo pobre Fruta del tiempo <small>Proteínas 16 Grasas 18</small>
SEMANA 3	12 Sopa de pescado con fideos Taquitos de pollo a la jardinera (guisantes, cebolla, champiñones, caldo de ave...) Fruta del tiempo <small>Kcal 270 H.C. 28</small>	13 Ensalada (Lechuga, tomate cherry, remolacha, maíz) Arroz al horno Lácteo <small>Proteínas 10 Grasas 16</small>	14 Potaje de garbanzos Varitas de merluza al horno Fruta del tiempo <small>Kcal 426 H.C. 34</small>	15 Pasta al pomodoro Tortilla de patata Lácteo <small>Kcal 414 H.C. 45</small>	16 Vichyssoise Albóndigas con sofrito de tomate Fruta del tiempo <small>Proteínas 15 Grasas 24</small>
SEMANA 4	19 Lentejas con verduras Bolas de carne Fruta del tiempo <small>Kcal 390 H.C. 20</small>	20 Crema de patata y zanahoria Merluza a la Bordalesa con guisantes salteados con cebolla Lácteo <small>Kcal 285 H.C. 16</small>	21 Espaguetis salsa de ternera picada, tomate, cebolla y zanahoria. Surtido de entremeses Fruta del tiempo <small>Proteínas 19 Grasas 11</small>	22 Sopa de estrellas Filete de lomo adobado con patatas Lácteo <small>Kcal 347 H.C. 22</small>	23 Arroz a la cubana Pescado blanco con salsa de azafrán Fruta del tiempo <small>Kcal 340 H.C. 32</small>
SEMANA 5	26 Potaje garbanzo Hamburguesa de ternera con pisto Fruta del tiempo <small>Kcal 408 H.C. 26</small>	27 Macarrones en salsa de atún y tomate Tortilla de patata Lácteo <small>Proteínas 12 Grasas 17</small>	28 Ensalada (Lechuga, jamón cocido a tacos, zanahoria fresca, maíz) Paella Valenciana Fruta del tiempo <small>Kcal 285 H.C. 16</small>	29 Sopa de lluvia Filete de pescado blanco en salsa de tomate y cebolla triturada Lácteo <small>Kcal 307 H.C. 22</small>	30 Puré de verduras Salchichas al horno con patatas Fruta del tiempo <small>Kcal 480 H.C. 63</small>
	<small>Kcal 408 H.C. 26</small>	<small>Proteínas 31 Grasas 23</small>	<small>Proteínas 16 Grasas 25</small>	<small>Kcal 260 H.C. 23</small>	<small>Proteínas 12 Grasas 21</small>

Para complementar la alimentación diaria se recomienda :

Un **DESAYUNO** equilibrado ha de estar compuesto por:

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
Leche, yogur, queso	Pan, cereales, galletas	Fruta entera, zumo de frutas	Aceite de oliva virgen extra: 2 veces a la semana Miel/mermelada: 2 veces por semana
			

EJEMPLOS

- Leche con cacao, cereales y una manzana
- Yogur, tostada con mermelada y mantequilla y un zumo natural
- Leche con cacao, galletas y una pera
- Pan con queso y aceite de oliva virgen extra, plátano

•El desayuno puede realizarse en una o dos tomas pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana

Un **ALMUERZO DE MEDIA MAÑANA y MERIENDA** podrá estar compuesto por:

LÁCTEO Y/O FRUTA	CEREALES	OTROS
Leche, yogur, queso, etc. Fruta entera o en zumo natural	Pan, cereales, galletas	Fiambre magro, atún, etc.
		

EJEMPLOS

- Yogur, pan con aceite de oliva y jamón serrano.
- Vaso de leche y sándwich con jamón de pavo
- Zumo de naranja con galletas
- Pan con atún y una pera

•Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

Opciones de **CENAS** para completar el resto de las ingestas de día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que **NO** se hayan consumido en la comida.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (Arroz o pasta), fécula (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas o verduras crudas
Verduras	Cereales(arroz, pasta) o fécula
Carne	Pescados o huevo
Pescados	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

•Recordar que la cena ha de ser completa y sobretodo ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Recordaros que Zona Gastronómica S.L forma parte del Colegio Mayor Galileo Galilei situado en la Universidad Politécnica de Valencia con los siguientes servicios a vuestra disposición:

Restaurante a la Carta y Eventos Residencia de estudiantes Servicios de Catering

(Comedor)

Os agradecemos vuestra confianza y colaboración