



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>				<b>01</b> Crema de espárragos Albóndigas caseras de ternera con sofrito de cebolla y tomate Lácteo <small>Kcal 260 H.C. 22</small>	<b>02</b> Macarrones con salsa de atún, cebolla y tomate Tortilla de calabacín Fruta del tiempo <small>Kcal 400 H.C. 32</small>
<b>SEMANA 2</b>	<b>05</b> Sopa minestrone Cuartos de pollo al horno con cebolla y zanahoria baby Fruta del tiempo <small>Kcal 410 H.C. 25</small>	<b>06</b> Caracolas en salsa de boloñesa Filete de pescado con salsa Veloute Lácteo <small>Proteínas 36 Kcal 385 Grasas 29 H.C. 34</small>	<b>07</b> Lentejas caseras Hamburguesa de ternera con tomate Fruta del tiempo <small>Kcal 338 H.C. 20</small>	<b>08</b> Paella de arroz con taquitos de magro y verduras (centros de alcachofa, judía verde...) Mini quesitos Lácteo <small>Kcal 334 H.C. 45</small>	<b>09</b> Crema de calabacín Filete de lomo tierno a la plancha con patatas a lo pobre Fruta del tiempo <small>Kcal 427 H.C. 15</small>
<b>SEMANA 3</b>	<b>12</b> 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>	<b>13</b> Ensalada (Lechuga, tomate cherry, remolacha, maíz) Arroz al horno Lácteo <small>Proteínas 10 Grasas 16</small>	<b>14</b> Potaje de garbanzos Varitas de merluza al horno Fruta del tiempo <small>Kcal 426 H.C. 34</small>	<b>15</b> Pasta al pomodoro Tortilla de patata Lácteo <small>Kcal 414 H.C. 45</small>	<b>16</b> Vichyssoise Albóndigas con sofrito de tomate Fruta del tiempo <small>Proteínas 13 Grasas 18</small>
<b>SEMANA 4</b>	<b>19</b> Lentejas con verduras Bolas de carne Fruta del tiempo <small>Kcal 390 H.C. 20</small>	<b>20</b> Crema de patata y zanahoria Merluza a la Bordalesa con guisantes salteados con cebolla Lácteo <small>Kcal 285 H.C. 16</small>	<b>21</b> Espaguetis salsa de ternera picada, tomate, cebolla y zanahoria. Surtido de entremeses Fruta del tiempo <small>Proteínas 19 Grasas 11</small>	<b>22</b> Sopa de estrellas Filete de lomo adobado con patatas Lácteo <small>Kcal 347 H.C. 22</small>	<b>23</b> Arroz a la cubana Pescado blanco con salsa de azafrán Fruta del tiempo <small>Proteínas 18 Grasas 20</small>
<b>SEMANA 5</b>	<b>26</b> Potaje garbanzo Hamburguesa de ternera con pisto Fruta del tiempo <small>Kcal 408 H.C. 26</small>	<b>27</b> Macarrones en salsa de atún y tomate Tortilla de patata Lácteo <small>Proteínas 31 Grasas 23</small>	<b>28</b> Ensalada (Lechuga, jamón cocido a tacos, zanahoria fresca, maíz) Paella Valenciana Fruta del tiempo <small>Kcal 474 H.C. 41</small>	<b>29</b> Sopa de lluvia Filete de pescado blanco en salsa de tomate y cebolla triturada Lácteo <small>Kcal 260 H.C. 23</small>	<b>30</b> Puré de verduras Salchichas al horno con patatas Fruta del tiempo <small>Kcal 301 H.C. 40</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