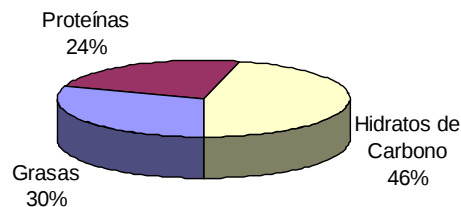


Valor nutricional del menú

Primer plato, segundo plato, postre, pan y agua

Nutriente	Aporte del menú	Recomendación diaria
Energía (kcal)	768	2400 - 1875
Proteínas (g)	46	Aprox 15 %
Grasas (g)	25.3	Menos del 35 %
Grasa saturada %	7	Menos de 10 %
Grasa monoinsaturada %	10.7	18-20 %
Grasa poliinsaturada %	6	6-10 %
Colesterol (mg)	54	300
Glúcidos (g)	95	Más del 50 %
Fibra (g)	17	25
Ácido fólico(µg)	273	400
Vitamina B12(µg)	4	2
Vitamina A(µg)	1506	800-1000
Vitamina D(µg)	8	15
Calcio(mg)	256	800
Hierro(mg)	6	10



Concejalía de Bienestar Social y Sanidad

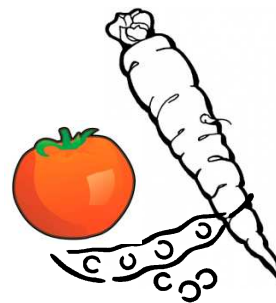
Menú Saludable

Crema de verduras tricolor

Salmon con arroz y habas

Crema de calabaza con miel y queso fresco

Crema de verduras tricolor



Ingredientes para 4 personas

Zanahorias	250 gramos
Guisantes	250 gramos
Tomates	3 medianos
Aceite de oliva	

ELABORACIÓN

Lavar y pelar las zanahorias, cocerlas en agua sin sal y tritarlas con aceite y agua de cocción. En ese mismo caldo hervir los guisantes con un poco de sal y tritarlos con un poco de agua de cocción. Escaldar y pelar los tomates, quitarles las semillas y tritarlos con aceite y sal.

Presentar colocando primero la zanahoria, después el guisante y por último la crema de tomate

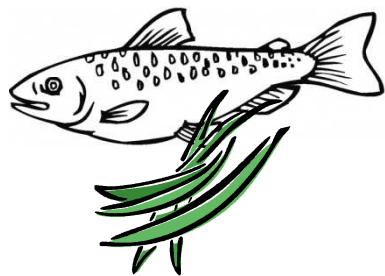
Valor nutritivo

KCalorias	120
Proteínas	6 g
Glúcidos	17 g
Grasas	3,5 g
Colesterol	0
Fibra	7,12 g



Dulce, salado y ácido
Proporciona vitamina A, C y fibra.

Salmón con arroz y habas



Ingredientes 4 personas

Salmón fresco	500 gramos
Habas limpias	400 gramos
Cebolla	1 mediana
Arroz integral	200 gramos
Aceite de oliva	

ELABORACIÓN

Elaborar una crema de habas: hervir las habas, rehogar un poco de cebolla y triturlarla con la mitad de las habas cocidas.

Con el caldo de las habas cocer el arroz durante 18 minutos y saltearlo en sartén con cebolla y el resto de las habas.

Cocer el salmón al horno durante 5 minutos a 180°C.

Valor nutritivo

KCalorias	425
Proteínas	29 g
Glúcidos	42 g
Grasas	16.5 g
Colesterol	50 mg
Fibra	7 g



Buena fuente de
vitamina A, Omega-3 y
fibra.

Crema de calabaza con queso



Ingrediente 4 personas

Calabaza dulce	300 gramos
Queso fresco	100 gramos
Leche	1 litro
Miel	4 cucharadas soperas

ELABORACIÓN

Cocer la calabaza con leche y miel. Triturar con la batidora con un poco de caldo de cocción y enfriar en el frigorífico. Trocear el queso fresco en dados y verter la crema encima. Adornar con menta o hierbabuena.



Buena fuente de
vitamina A y Calcio.

Valor nutritivo

KCalorias	100
Proteínas	6 g
Glúcidos	13.5 g
Grasas	4 g
Colesterol	3.6 mg
Fibra	0,7 g