

MENÚ BASAL

1º SEMANA	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
1º	ARROZ CINCO DELICIAS* ⊖ ⊕ Ⓢ Ⓣ	REPOLLO REHOGADO	MACARRONES CARBONARA ⊖ ⊕ Ⓢ	PATATAS GUISADAS CON CARNE* Ⓢ	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS* Ⓢ	ESPAGUETIS BOLOÑESA ⊖ Ⓢ	ENSALADILLA * ⊖ Ⓢ
2º	POLLO ASADO AL LIMÓN * Ⓢ	POLLO REHOGADO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS*	ESCALIVADA DE VERDURAS	BRÓCOLI GRATINADO Ⓢ	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO* ⊖ ⊕ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN
POSTRES	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	MANZANA ASADA*	FLAN DE QUESO* ⊖ Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	TARTA* ⊖ ⊕ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA*
1º	SOPA DE AJO* Ⓢ	SOPA DE AJO* Ⓢ	CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS* Ⓢ	SOPA DE ARROZ*	CREMA DE ZANAHORIA* Ⓢ	SOPA DE FIDEOS* Ⓢ	CREMA PARMIENTIER* Ⓢ
2º	PARRILLADA DE VERDURAS	PARRILLADA DE VERDURAS	ALCACHOFAS SALTEADAS	ENSALADA MIXTA ⊖ Ⓢ	ESPINACAS SALTEADAS	MENESTRA DE VERDURAS ⊖	MELÓN CON JAMÓN
POSTRES	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ
CENA	QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO * Ⓢ	TILAPIA CON PIPERRADA Ⓢ	FLAMENQUINES CON ENSALADA ⊖ ⊕ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ	CINTA DE LOMO ADOBADA ENSALADA DE TOMATE*	TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON QUESO * ⊖ Ⓢ	CHULETAS DE SAJONIA Ⓢ	EMPADA DE CARNE ⊖ ⊕ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ
POSTRES	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ	FRUTA O YOGUR* Ⓢ
	Kcal 1,141	1,339	1,423	1,208	1,489	1,230	1,301
	Proteína g 54	52	67	85	93	36	44
	HC g 137	192	152	141	149	183	144
	HC Simp. g 46	70	54	52	47	46	53
	Lípidos g 39	38	57	30	53	39	56
	AGS g 10	14	10	9	17	8	13
	Sal g 4	5	4	2	4	9	4

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye pan.

ALERGENOS

- Ⓢ Huevos
- Ⓣ Leche
- Ⓤ Mostaza
- Ⓥ Sésamo
- Ⓦ Gluten
- Ⓧ Moluscos
- Ⓨ Pescado
- Ⓩ Soja
- ⓐ Crustáceos
- ⓑ Frutas con cáscara
- ⓓ Cacahuetes
- ⓔ Apio
- ⓕ Altramuces

