

# MENÚ BASAL

5° SEMANA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
1°	CARACOLAS CON SALSA POMODORO* SALTEADO SETAS	GARBANZOS CON CALLOS* RATATOUILLE	CREMA PARMENTIER ACELGAS REHOGADAS*	ARROZ A LA CUBANA PARRILLADA DE VERDURAS*	JUDÍAS PINTAS* ESPINACAS SALTEADAS	ESPAQUETIS CARBONARA* BRÓCOLI REHOGADO	CALDERETA DE PESCADO* CALABACÍN REBOZADOS
2°	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS* CALAMARES ENCEBOLLADOS	LOMO DE CERDO CON SALSA DE PINA CON PATATAS PANADERAS CAELLA A LA PLANCHA CON ENSALADA*	HUEVOS FRITOS CON PATATAS REVOLCONAS* MANZANA ASADA*	SALCHICHAS AL VINO MERLUZA A LA MARINERA CON PATATAS A LO POBRE*	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS* BONITO CON TOMATE CON PISTO	ALBONDIGAS A LA CAZADORA CON PATATAS PANADERAS LUBINA A LA ESPALDA CON PIMIENTOS ASADOS*	ROLLITOS DE PAVO CON ENSALADA* GALLINETA A LA BILBAINA
POSTRES	FRUTA O YOGUR* SOPA MINISTRONE*	FRUTA O YOGUR* CREMA DE ESPARRAGOS	FRUTA O YOGUR* SOPA DE CEBOLLA*	FLAN DE QUESO* CREMA DE VERDURAS*	FRUTA O YOGUR* SOPA DE AJO*	TARTA* CREMA DE CALABAZA*	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA* SOPA DE AVE*
1°	ENSALADA MIXTA CROQUETAS VARIADAS CON PERCA A LA MARINERA	MENESTRA DE VERDURAS POLLO A LA CERVEZA*	JUDÍAS VERDES REHOGADAS QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA VILLARROY LUBINA A LA ESPALDA*	ALCACHOFAS SALTEADAS SAN JACOBO CON ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE TORTILLA DE PATATAS*	ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE FILETE RUSO CON CHAMPINIONES*
2°	ENSALADA MIXTA PERCA A LA MARINERA	PERCA A LA MARINERA	BACALAO A LA MADRILEÑA	PASTEL DE PESCADO	EMPANADA ATÚN*	TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS	PLATUA EN SALSA FRUTA O YOGUR*
POSTRES	FRUTA O YOGUR* FLAN*	FRUTA O YOGUR* FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR* FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR* FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR* FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR* FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR* FRUTA O YOGUR*
Kcal	1,494	1,462	1,278	1,422	1,577	1,631	1,479
Proteína g	79	128	54	72	55	71	112
HC g	161	198	150	134	192	173	126
HC Simp. g	56	57	67	68	54	44	43
Lípidos g	57	59	50	54	59	71	57
AGS g	15	10	14	17	7	23	17
AGM g	20	27	22	19	13	13	21
AGP g	7	12	5	13	5	2	7
Sal g	4	3	7	2	3	2	3

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

- Gluten
- Lactosa
- Huevos
- Leche
- Mostaza
- Sésamo
- Moluscos
- Pescado
- Soja
- Crustáceos
- Frutos con cáscara
- Cacahuetes
- Altramuces

\*ALERGENOS

