

MENÚ BASAL

1º SEMANA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
1º	CARACOLAS CON SALSA POMODORO	GARBANZOS CON CALLOS*	CREMA PARMENTIER*	ARROZ A LA CUBANA*	JUDÍAS PINTAS*	ESPAGUETIS CARBONARA	CALDERETA DE PESCADO*
	RATATOUILLE*	SALTEADO SETAS	ACELGAS REHOGADAS	PARRILLADA DE VERDURAS	ESPINACAS SALTEADAS	BRÓCOLI REHOGADO*	CALABACÍN REBOZADOS
2º	LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA *	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS	FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES	SALCHICHAS AL VINO *	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS *	ALBONDIGAS A LA CAZADORA *	PAYO CON VERDURAS *
	PLATJA EN SALSA	CALAMARES EN SU TINTAN CON ARROZ *	CAELLA A LA PLANCHA CON PISTO*	MERLUZA A LA MARINERA	BONITO CON TOMATE	LUBINA A LA ESPALDA CON PIMIENTOS ASADOS	SALMÓN EN SALSA DE PIERROS
POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	MANZANA ASADA*	FLAN DE QUESO*	FRUTA O YOGUR*	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA*	
1º	SOPA MINESTRONE*	CREMA DE ESPÁRAGOS DI ANJACAS*	SOPA DE CEBOLLA*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE AVE*	CREMA DE CALABAZA*	SOPA DE AJO*
	ENSALADA MIXTA	MENESTRA DE VERDURAS	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA	ALCACHOFAS SALTEADAS	ENSALADA DE AGUACATE CON TOMATE	ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE
2º	CROQUETAS VARIADAS CON PIMIENTOS ASADOS*	TORTILLA DE PATATAS *	QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO *	VILLARROY CON PATATAS FRITAS	SAN JACOBO CON ENSALADA	FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN	CINTA DE LOMO EN SALSA
	PERCA A LA GALLEGA	TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS	PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN	PESCADILLA AL HORNO CON PIMIENTOS *	GALLINETA A LA BILBAINA *	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA*	EMPANADA ATÚN *
POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FLAN*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*
Kcal	1.402	1.206	1.266	1.463	1.403	1.220	1.396
Proteína g	69	50	70	71	79	40	78
HC g	159	146	156	167	162	129	160
HC Simp. g	56	62	71	56	52	40	48
Lípidos g	51	44	38	53	42	58	46
AGS g	11	9	12	15	8	14	4
Sal g	3	4	5	3	3	3	2

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

ALÉRGICOS

-  Gluten
-  Leche
-  Huevos
-  Moluscos
-  Soja
-  Crustáceos
-  Pescado
-  Sésamo
-  Sulfites
-  Frutos con cáscara
-  Cacahuètes
-  Altramuzes