

MENÚ BASAL

2° SEMANA	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
1°	POTAJE*	ARROZ CINCO DELICIAS*	MACARRONES CARBONARA	PATATAS GUISADAS CON CARNE*	JUDÍAS BLANCAS*	ESPAGUETIS BOLONESA	ENSALADILLA *
	JUDÍAS VERDES	SALTEADO CHAMPIÑÓN	REPOLLO REHOGADO*	BRÓCOLI GRATINADO	ESCALIVADA DE VERDURAS	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO*	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN
2°	MERLUZA EN SALSA VERDE *	POLLO ASADO AL LIMÓN *	HUEVOS ROTOS CON JAMÓN *	POLLO AL CHILINDRÓN	MAGRO DE CERDO CON TOMATE	PAELLA *	POLLO RELLENO EN SALSA *
	MERLUZA A LA VASCA	LENGUADO AL HORNO GRATINADO	PALOMETA AL HORNO CON VERDURAS	CAELLA AL AJILLO *	PESCADILLA A LA BILBAÍNA *	BONITO ENCEBOLLADO	
POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	MANZANA ASADA*	FLAN DE QUESO*	FRUTA O YOGUR*	TARTA*	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA*
1°	CREMA DE ZANAHORIA*	SOPA DE TOMATE CALABACIN Y RAPE*	CREMA DE POLLO*	SOPA DE ARROZ*	CREMA DE MARISCO*	SOPA DE FIDEOS*	CREMA DE PUERROS*
	ESPARRAGOS CON MAYONESA	ESPINACAS GRATINADAS	ENSALADA MURCIANA	GUISANTES CON JAMÓN	MUSLITOS DE CANGREJO	ESPINACAS A LA CREMA	ENSALADA DE RUCULA
2°	LACÓN A LA GALLEGA	CHULETAS DE SAJONIA *	ROLLITOS DE PAVO CON ENSALADA	CINTA DE LOMO ADOBADA CON TOMATE EN RODAJAS*	TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON QUESO *	EMPADA DE CARNE *	SALCHICHAS CON QUESO CON PURÉ DE PATATA
	REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS *	TILAPIA CON PIPERRADA	BIMBO DE ATÚN *	GALLINETA A LA VIZCAINA	CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA	CON ENSALADA	REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS *
POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FLAN*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*
Kcal	1.481	1.286	1.464	1.208	1.438	1.451	1.301
Proteína g	70	68	57	85	93	42	44
HC g	158	161	162	141	145	208	144
HC SImp. g	51	56	52	52	45	48	53
Lípidos g	48	38	64	30	50	49	56
AGS g	13	10	12	9	16	20	13
Sal g	4	4	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

- Gluten
- Leche
- Huevos
- Soja
- Mostaza

- Crustáceos
- Pescado
- Sésamo
- Altramuces
- Cacahuètes
- Apio

- Moluscos
- Soja
- Frutos con cáscara

Residencia Bellaesfera
SERVICIOS SOCIOSANITARIOS S.L.

COL. MADRUGA 580
Ella Caraballo Ssalup