

MENÚ BASAL

3° SEMANA	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
1°	JUJÍAS PINTAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	LASAÑA DE VERDURAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	SOPA DE COCIDO* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	ARROZ CALDOSO DE CARNE	ESPAGUETIS CARBONARA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	LENTEJAS ESTOFADAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PATATAS CON CALAMARES 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒
	ENSALADA CAPRESSE 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	LOMBARDA CON MANZANA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	RATATOUILLE	COLIFLOR REHOGADA*	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	REPOLLO AL AJO ARRIERO 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	JUJÍAS VERDES REHOGADAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒
2°	LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PAVO CON VERDURAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	COCIDO COMPLETO* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	HUEVOS ROTOS CON CHORIZO*	BERENJENAS RELLENAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	POLLO ASADO 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒
	MERLUZA EN SALSA VERDE 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	BACALAO A LA MADRILEÑA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	LENGUADO EN SALSA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PERCA EN SALSA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PLATJA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	FIDEGUA DE PESCADO* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒
POSTRES	FRUTA O YOGUR* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	FRUTA O YOGUR* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	MANZANA ASADA*	FLAN DE QUESO* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	FRUTA O YOGUR* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	TARTA* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	MELOCOTON O FRESAS CON NATA* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒
1°	SOPA CASTELLANA* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	CREMA DE CHAMPIÑONES* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	SOPA DE VERDURAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	CREMA DE CALABACIN*	SOPA DE AVE* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	CREMA DE ESPINACAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	SOPA DE CEBOLLA* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒
	ENSALADA DE AGUACATE 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	BRÓCOLI A LA CREMA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	ENSALADA CÉSAR 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	ACELGAS REHOGADAS	ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	ENSALADA DE POLLO 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PARRILLADA DE VERDURAS Y SETAS
2°	FAJITAS DE POLLO 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	HAMBURGUESAS CON QUESO CON ENSALADA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	VILLARROY CON PATATAS FRITAS 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO CON ENSALADA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	SAN JACOBO CON ENSALADA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	TORTILLA DE PATATAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒
	CROQUETAS VARIADAS* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN CON AJETES* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PESCADILLA AL HORNO CON TOMATE PROVENZAL* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA*	GALLINETA A LA BILBAINA* 🍲 🥦 🥕 🥔 🥑 🥒 🥬 🥒 🥑 🥒	BOQUERONES REBOZADOS 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	1.442	1.379	1.424	1.680	1.102	1.718	1.415
Proteína g	65	85	78	59	69	61	41
HC g	163	147	185	140	134	184	205
HC Simp. g	52	63	56	45	43	45	51
Lípidos g	54	54	36	95	30	77	45
AGS g	13	17	8	28	5	18	3
Sal g	4	4	3	5	4	3	3

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



Huevos
Leche
Sésamo

Gluten
Sufríos

Moluscos
Soja

Crustáceos
Frutos con cáscara

Pescado
Cacahuates

Altramuzes