

# MENÚ BASAL

4ª SEMANA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
COMIDA	1º	ARROZ CINCO DELICIAS* ⊖ 🍷 🍷 🍷 🍷	ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN ⊖ 🍷 🍷 🍷 🍷	FABADA* 🍷	PORRUSALDA* 🍷	GARBANZOS, CARNE* ⊖ 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO* ⊖ 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
		BROCOLI REHOGADO	MENESTRA DE VERDURAS*	ESCALIVADA DE VERDURAS	ALCACHOFAS SALTEADAS	REPOLLO REHOGADO	COLIFLOR GRATINADA
	2º	MAGRO EN SALSAS* 🍷	PASTEL DE CARNE* ⊖ 🍷 🍷	POLLO A LA CERVEZA 🍷	FILETE RUSO* 🍷	SALCHICHAS FRESCAS*	ROSBIF EN SALSAS CON PURÉ DE PATATA 🍷 🍷
POSTRES		PALOMETA AL HORNO CON VERDURAS 🍷 🍷	BACALAO A LA BILBAINA 🍷	MERLUZA A LA VASCA* 🍷 🍷 🍷 🍷	BONITO CON TOMATE 🍷	CAELLA AL AJILLO 🍷 🍷	PAELLA MIXTA* 🍷 🍷
		FRUTA O YOGUR* 🍷	FRUTA O YOGUR* 🍷	MANZANA ASADA* 🍷	FLAN DE QUESO* ⊖ 🍷	FRUTA O YOGUR* 🍷	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA* 🍷
	1º	CREMA DE ESPARRAGOS BLANCOS* 🍷	SOPA DE PESCADO* ⊖ 🍷 🍷 🍷 🍷	CREMA DE CALABAZA* 🍷	SOPA MINESTRONE* ⊖ 🍷	SOPA DE PICADILLO* ⊖ 🍷 🍷 🍷	CREMA PARMENTIER* 🍷
CENA		ENSALADA DE RUCULA 🍷	ENSALADA MIXTA 🍷	ESPINACAS SALTEADAS	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA 🍷	ENSALADA DE MARISCO 🍷	GUISANTES CON JAMÓN
	2º	LACÓN AL HORNO CON ENSALADA 🍷	CHULETAS DE SAJONIA 🍷	CINTA DE LOMO EN SALSAS*	TORTILLA DE JAMÓN YORK CON QUESO* ⊖ 🍷 🍷	BIMBO DE JAMÓN Y QUESO* ⊖ 🍷 🍷	FLAMENQUINES CON ENSALADA ⊖ 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
		REVUELTO DE CHAMPIÑÓN* 🍷	PERCA A LA MARINERA* 🍷 🍷	TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS 🍷 🍷	PLATILIA EN SALSAS 🍷 🍷	LENGUADO REBOZADO CON TOMATE EN RODAJAS ⊖ 🍷 🍷	HUEVOS RELLENOS* ⊖ 🍷
POSTRES	FRUTA O YOGUR* 🍷	FLAN* ⊖ 🍷	FRUTA O YOGUR* 🍷	FRUTA O YOGUR* 🍷	FRUTA O YOGUR* 🍷	FRUTA O YOGUR* 🍷	FRUTA O YOGUR* 🍷
Kcal	1.414	1.564	1.357	1.370	1.431	1.471	1.325
Proteína g	75	93	88	80	72	92	49
HC g	160	164	148	149	146	146	173
HC Simp. g	51	58	48	56	48	39	54
Lípidos g	50	52	41	58	53	48	47
AGS g	13	12	13	18	13	14	9
Sal g	4	2	4	4	4	4	8

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

**\*ALERGENOS**

🍷 Leche

🍷 Huevos

🍷 Mostaza

🍷 Sésamo

🍷 Gluten

🍷 Moluscos

🍷 Soja

🍷 Pescado

🍷 Crustáceos

🍷 Frutos con cáscara

🍷 Cacahuates

🍷 Apio

🍷 Altramuces

