

# MENÚ BASAL

1° SEMANA	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
1°	LENTEJAS ESTOFADAS*	MACARRONES CON ATÚN	SOPA DE COCIDO*	ARROZ CALDO DE CARNE	MARMITAKO*	ESPIRALES CON GAMBAS Y CHAMPIÑONES*	ENSALADILLA *
	RATATOUILLE	LOMBARDA CON MANZANA*	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS	PISTO*	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN	BRÓCOLI A LA CREMA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2°	POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ *	ALBONDIGAS A LA CAZADORA *	COCIDO COMPLETO *	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO *	COSTILLAS ASADAS CON PIMIENTOS REBOZADOS*	RAGOUT DE PAVO *	POLLO ASADO AL LIMÓN *
	MERLUZA EN SALSA VERDE	LOMO DE BACALAO REBOZADO CON FNSAI ADA	BOQUERONES REBOZADOS	LENGUADO AL HORNO GRATINADO	PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN CON AJETES	CAELLA A LA PLANCHA CON ENSALADA	BACALAO CON PIPERRADA
POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	MANZANA ASADA*	FLAN DE QUESO*	FRUTA O YOGUR*	TARTA*	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA*
1°	SOPA DE FIDEOS*	CREMA DE ESPINACAS*	SOPA CASTELLANA *	CREMA DE ZANAHORIA*	SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA*	CREMA DE CALABACIN*	SOPA DE CEBOLLA*
	ENSALADA MURCIANA	SALTEADO CHAMPIÑÓN	ALCACHOFAS SALTEADAS	ENSALADA CAPRESSE	ENSALADA CÉSAR	ENSALADA DE PIMIENTOS	COLIFLOR REHOGADA
2°	CINTA DE LOMO AL AJILLO	TORTILLA DE PATATAS *	LACÓN A LA GALLEGA *	FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA	SAN JACOBO	SALCHICHAS AL VINO CON PURÉ DE PATATA	BERENJENAS RELLENAS
	PERCA EN SALSA *	PLATJA AL HORNO CON VERDURAS	EMPANADILLAS	PESCADILLA A LA BILBAÍNA *	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA*	CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA *	TILAPIA A LA VIZCAINA *
POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FLAN*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*
Kcal	1.519	1.552	1.408	1.468	1.794	1.764	1.222
Proteína g	73	52	76	72	89	91	64
HC g	171	181	175	169	144	203	137
HC Simp. g	54	61	52	57	50	47	48
Lípidos g	57	65	41	54	95	62	42
AGS g	14	8	10	14	29	6	6
Sal g	4	3	6	4	3	4	5

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



Huevos  
Mostaza

Leche  
Sésamo

Gluten  
Sulfitos

Moluscos  
Soja

Crustáceos  
Frutos con cáscara

Pescado  
Cacahuètes

Apio  
Altramuces

