

MENÚ BASAL

1º SEMANA		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1	
COMIDA	1º	LENTEJAS ESTOFADAS* 🍲	MACARRONES CON ATÚN 🍲🍴🍴	SOPA DE COCIDO* 🍲🍴	ARROZ CALDOSO 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	
	2º	POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ * 🍲🍴	ALBONDIGAS A LA CAZADORA * 🍲	COCIDO COMPLETO * 🍲	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO * 🍲	RAGOUT DE PAVO * 🍲🍴	COSTILLAS ASADAS CALABACÍN REBOZADOS* 🍲🍴🍴	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* 🍲	
	CENA	1º	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
2º		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 * 🍲🍴	PLATILJA 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	1.423	1.552	1.408	1.468	1.388	2.170	
		Proteína g 73	65	52	76	72	72	108	
		HC g 171	188	181	175	169	157	190	
		HC Simp. g 54	61	62	52	57	55	42	
		Lípidos g 57	40	65	41	54	50	107	
		AGS g 14	8	12	10	14	10	41	
		Sal g 4	3	2	6	4	3	4	

(*) La opción más 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

ALERGENOS

🦀 Crustáceos
🍌 Frutos con cáscara

🐟 Pescado
🌰 Cacahuetes

🍌 Apio
🍌 Altramuces

