

MENÚ BASAL

RF: 202010BE02

2º SEMANA		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	1º	ARROZ CINCO DELICIAS*	GARBANZOS CON CALLOS*	CREMA PARMENTIER*	ARROZ A LA CUBANA*	JUDÍAS PINTAS*	CARACOLAS CON SALSAS POMODORO	CALDERETA DE PESCADO*
		REPOLLO REHOGADO	SALTEADO SETAS	ACELGAS REHOGADAS	PARRILLADA DE VERDURAS	ESPINACAS SALTEADAS	BRÓCOLI REHOGADO*	CALABACÍN REBOZADOS
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSAS DE PIÑA*	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS	MAGRO EN SALSAS*	SALCHICHAS FRESCAS*	LOMO DE CERDO CON SALSAS DE PIÑA	CINTA DE LOMO ADOBADA*	PAVO CON VERDURAS*
		PLATJA EN SALSAS	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	PALOMETA AL HORNO CON PISTO	MERLUZA A LA MARINERA	BONITO CON TOMATE*	LUBINA A LA ESPALDA CON PIMIENTOS ASADOS	SALMÓN EN SALSAS DE PUERROS
	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 PESCADO*	CREMA DE ESPÁRRAGOS	SOPA MINISTRONE*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE AVE*	CREMA DE CALABAZA*	SOPA DE AJO*
		ENSALADA MIXTA	ESCALIVADA DE VERDURAS	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA	TILAPIA AL HORNO	ESPARRAGOS CON MAYONESA	ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE
	2º	CROQUETAS VARIADAS CON PIMIENTOS ASADOS	FILETE RUSO*	QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO	VILLARROY CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE JAMÓN YORK CON QUESO*	FILETE DE POLLO EN SALSAS DE LIMÓN	LACÓN AL HORNO
		REVUELTO DE CHAMPIÑÓN*	PESCADILLA EN SALSAS VERDE	HUEVOS RELLENOS*	LENGUADO REBOZADO CON PIMIENTOS*	BACALAO A LA MADRILEÑA	TILAPIA AL HORNO*	GALLINETA A LA BILBAINA*
	POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FLAN*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*
Kcal	1.428	1.489	1.724	1.344	1.633	1.453	1.096	1.254
Proteína g	88	80	105	75	76	91	84	102
HC g	148	175	162	136	174	155	104	129
HC Simp. g	51	51	60	55	56	48	38	50
Lípidos g	51	49	71	52	69	48	36	33
AGS g	13	13	21	11	18	12	11	6
Sal g	3	4	4	3	4	5	2	2

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

*ALERGENOS

Huevos	Leche	Gluten	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Mostaza	Apio
	Sésamo	Sulfitos	Soja	Frutos con cáscara	Cacahuets		Altramucos