















# MENÚ BASAL

3º SEMANA		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA	1º	ESPAGUETIS CARBONARA*	PATATAS GRATINADAS*	SOPA DE COCIDO*	ARROZ CALDOSO DE CARNE	MACARRONES CON ATÚN*	LENTEJAS ESTOFADAS*	ENSALADILLA
		RATATOUILLE	LOMBARDA CON MANZANA	ACELGAS REHOGADAS	PISTO*	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS	REPOLLO AL AJO ARRIERO	JUDÍAS VERDES CON TOMATE*
	2º	POLLO AL CHILINDRÓN *	ALBONDIGAS A LA CAZADORA *	COCIDO COMPLETO *	HUEVOS ROTOS CON CHORIZO *	RAGOUT DE PAVO *	COSTILLAS ASADAS	POLLO A LA CERVEZA
		MERLUZA EN SALSA VERDE	PLATIJA AL HORNO	BACALAO CON PIPERRADA	LENGUADO EN SALSA	CAELLA A LA PLANCHA CON ENSALADA	PERCA EN SALSA *	FIDEGUA DE PESCADO *
	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 CEBOLLA*	CREMA DE CALABACIN*	SOPA DE VERDURAS*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA CASTELLANA *	CREMA DE ESPINACAS*	SOPA DE FIDEOS*
		ENSALADA DE MARISCO	GUISANTES CON JAMÓN	ENSALADA CÉSAR	ALCACHOFAS SALTEADAS	ENSALADA DE POLLO	ENSALADA CAPRESSE	PARRILLADA DE VERDURAS Y SETAS
	2º	FLAMENQUINES	BIMBO DE JAMÓN Y QUESO CON VERDURAS	CHULETAS DE SAJONIA	HAMBURGUESAS CON QUESO	SAN JACOBO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATAS *	CINTA DE LOMO AL AJILLO *
		PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN CON AJETES*	PASTEL DE PESCADO CON ENSALADA*	TILAPIA A LA VIZCAINA *	CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA *	PESCADILLA A LA BILBAÍNA *	BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA	EMPANADILLAS
	POSTRES	FRUTA O YOGUR*	FLAN*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*	FRUTA O YOGUR*
	Kcal	1.525	1.474	1.642	1.510	1.871	1.297	1.635
Protéina g	71	79	55	91	75	78	60	58
HC g	174	162	196	192	169	154	187	161
HC Simp. g	54	59	62	56	53	50	54	46
Lípidos g	58	61	67	36	98	37	67	38
AGS g	14	19	17	8	27	5	17	8
Sal g	3	3	5	4	5	2	3	2

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

**\*ALERGENOS**

-  Huevos  
 Mostaza
-  Leche  
 Sésamo
-  Gluten  
 Sulfitos
-  Moluscos  
 Soja
-  Crustáceos  
 Frutos con cáscara
-  Pescado  
 Cacahuetes
-  Apio  
 Allramuces