

MENÚ BASAL

4º SEMANA		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	1º	ARROZ CINCO DELICIAS* ⊖ ⊕ ⊗ ⊘	CARACOLAS A LA MARINERA ⊖ ⊗ ⊘ ⊙	FABADA* ⊖	PORRUSALDA* ⊘	ARROZ A LA CUBANA* ⊖	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO ⊖ ⊕ ⊗ ⊘ ⊙ ⊚ ⊛ ⊜ ⊝ ⊞ ⊟ ⊠ ⊡ ⊢ ⊣ ⊤ ⊥ ⊦ ⊧ ⊨ ⊩ ⊪ ⊫ ⊬ ⊭ ⊮ ⊯ ⊰ ⊱ ⊲ ⊳ ⊴ ⊵ ⊶ ⊷ ⊸ ⊹ ⊺ ⊻ ⊼ ⊽ ⊾ ⊿ ⊿	GARBANZOS, CARNE* ⊗
		BRÓCOLI REHOGADO	MENESTRA DE VERDURAS* ⊖	ESCALIVADA DE VERDURAS	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN	REPOLLO REHOGADO	COLIFLOR GRATINADA* ⊖ ⊗	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y HUEVO DURO ⊖
	2º	MAGRO EN SALSA * ⊗	PASTEL DE CARNE * ⊖ ⊗ ⊘	FILETE RUSO ⊗	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS * ⊗	SALCHICHAS FRESCAS *	ESTOFADO DE TERNERA ⊗	ROSBIF EN SALSA CON PURÉ DE PATATA ⊖ ⊗
		PALOMETA AL HORNO CON VERDURAS ⊘ ⊙	BACALAO A LA BILBAINA ⊘	MERLUZA A LA VASCA * ⊗ ⊘ ⊙ ⊚	BONITO CON TOMATE ⊘	CAELLA AL AJILLO ⊘ ⊙	PAELLA MIXTA * ⊘ ⊙	CALAMARES ENCEBOLLADOS * ⊘ ⊙
	POSTRES	FRUTA O YOGUR* ⊖	FRUTA O YOGUR* ⊖	MANZANA ASADA* ⊖	FLAN DE QUESO* ⊖ ⊖	FRUTA O YOGUR* ⊖	TARTA* ⊖ ⊗ ⊘ ⊙ ⊚ ⊛ ⊜ ⊝ ⊞ ⊟ ⊠ ⊡ ⊢ ⊣ ⊤ ⊥ ⊦ ⊧ ⊨ ⊩ ⊪ ⊫ ⊬ ⊭ ⊮ ⊯ ⊰ ⊱ ⊲ ⊳ ⊴ ⊵ ⊶ ⊷ ⊸ ⊹ ⊺ ⊻ ⊼ ⊽ ⊾ ⊿ ⊿	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA* ⊖
	CENA	1º	CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS* ⊖	SOPA DE PESCADO* ⊖ ⊗ ⊘ ⊙	CREMA DE CALABAZA* ⊖	SOPA MINISTRONE* ⊖ ⊗	CREMA DE VERDURAS* ⊖ ⊗	SOPA DE PICADILLO * ⊖ ⊗ ⊘ ⊙
ENSALADA DE RUCULA ⊖ ⊗			ENSALADA MIXTA ⊖ ⊘ ⊙	ESPINACAS SALTEADAS	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA ⊖	ENSALADA DE MARISCO ⊘ ⊙	ESPARRAGOS CON MAYONESA ⊖	SALTEADO SETAS
2º		LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA ⊗	VILLARROY ⊖ ⊗ ⊘ ⊙ ⊚ ⊛ ⊜ ⊝ ⊞ ⊟ ⊠ ⊡ ⊢ ⊣ ⊤ ⊥ ⊦ ⊧ ⊨ ⊩ ⊪ ⊫ ⊬ ⊭ ⊮ ⊯ ⊰ ⊱ ⊲ ⊳ ⊴ ⊵ ⊶ ⊷ ⊸ ⊹ ⊺ ⊻ ⊼ ⊽ ⊾ ⊿ ⊿	CINTA DE LOMO ADOBADA * ⊖	TORTILLA DE JAMÓN YORK CON QUESO * ⊖ ⊗ ⊘	CROQUETAS VARIADAS ⊖ ⊗ ⊘ ⊙ ⊚ ⊛ ⊜ ⊝ ⊞ ⊟ ⊠ ⊡ ⊢ ⊣ ⊤ ⊥ ⊦ ⊧ ⊨ ⊩ ⊪ ⊫ ⊬ ⊭ ⊮ ⊯ ⊰ ⊱ ⊲ ⊳ ⊴ ⊵ ⊶ ⊷ ⊸ ⊹ ⊺ ⊻ ⊼ ⊽ ⊾ ⊿ ⊿	FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN * ⊗	FLAMENQUINES CON ENSALADA ⊖ ⊗ ⊘ ⊙ ⊚ ⊛ ⊜ ⊝ ⊞ ⊟ ⊠ ⊡ ⊢ ⊣ ⊤ ⊥ ⊦ ⊧ ⊨ ⊩ ⊪ ⊫ ⊬ ⊭ ⊮ ⊯ ⊰ ⊱ ⊲ ⊳ ⊴ ⊵ ⊶ ⊷ ⊸ ⊹ ⊺ ⊻ ⊼ ⊽ ⊾ ⊿ ⊿
		LENGUADO REBOZADO * ⊖ ⊗ ⊘ ⊙	REVUELTO DE CHAMPIÑÓN * ⊖	TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS ⊘ ⊙	PLATJA EN SALSA ⊘ ⊙	PESCADILLA EN SALSA VERDE * ⊘ ⊙	GALLINETA A LA BILBAINA 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		1.417	1.645	1.381	1.234	1.471	1.317	1.361
Protelna g	79	103	69	67	72	73	77	
HC g	159	180	147	146	169	166	147	
HC Simp. g	50	54	49	54	48	41	52	
Lípidos g	48	54	40	41	53	38	48	
AGS g	12	10	12	12	13	11	9	
Sal g	4	5	4	4	3	3	4	

(*) 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
- ⊛ Apio
- ⊜ Mostaza
- ⊝ Sésamo
- ⊞ Sulfitos
- ⊟ Soja
- ⊠ Frutos con cáscara
- ⊡ Cacahuets
- ⊢ Altramuces

