

# MENÚ BASAL

5º SEMANA		LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
COMIDA	1º	MARMITAKO* ☒ ☒ ☒	MACARRONES CON ATÚN ☉ ☒ ☒ ☒	SOPA DE COCIDO* ☉ ☒	ARROZ CALDOSO DE CARNE	LENTEJAS ESTOFADAS* ☉	ESPIRALES CON GAMBAS Y CHAMPIÑONES* ☉ ☒ ☒ ☒ ☒	ENSALADILLA * ☉ ☒
		RATATOUILLE	LOMBARDA CON MANZANA*	MENESTRA DE VERDURAS ☒	PISTO*	ACELGAS REHOGADAS	BRÓCOLI A LA CREMA ☉	JUDÍAS VERDES CON TOMATE
	2º	POLLO AL CHILINDRÓN * ☒	ALBONDIGAS A LA JARDINERA * ☒	COCIDO COMPLETO * ☉	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO * ☉	RAGOUT DE PAVO * ☒ ☒	COSTILLAS ASADAS CON PIMIENTOS REBOZADOS* ☉ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒	POLLO ASADO AL LIMÓN * ☒
		MERLUZA EN SALSA VERDE ☒ ☒	LOMO DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA ☉ ☒ ☒ ☒ ☒	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* ☉ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒	MELOCOTON O FRESAS CON NATA* ☉	
CENA	1º	SOPA DE FIDEOS* ☉ ☒	CREMA DE ESPINACA* ☉	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 AL HORNO * ☉	FILETE DE POLLO EMPANADO CON ☉ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒	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	1.492	1.128	1.552	1.353	1.468	1.550	2.170	1.222
Protéina g	72	57	52	75	72	78	108	64
HC g	166	156	181	164	169	166	190	137
HC Simp. g	54	64	62	52	57	51	42	48
Lípidos g	57	27	65	41	54	60	107	42
AGS g	14	4	12	10	14	14	41	6
AGM g	24	15	15	26	31	31	39	26
AGP g	6	4	4	5	8	6	13	4
Sal g	4	2	2	6	4	4	4	5

(\*) 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
- ☒ Altramuzes

