

MENÚ BASAL

RF: 202012BE01

1º SEMANA		LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	1º	ARROZ CINCO DELICIAS* 	MACARRONES CON TOMATE 	FABADA* 	PORRUSALDA* 	ARROZ A LA CUBANA* 	GARBANZOS, CARNE* 	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO*
		BRÓCOLI REHOGADO	MENESTRA DE VERDURAS* 	ESCALIVADA DE VERDURAS	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN	REPOLLO REHOGADO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y HUEVO DURO 	COLIFLOR GRATINADA
	2º	MAGRO EN SALSA * 	PASTEL DE CARNE * 	POLLO A LA CERVEZA 	FILETE RUSO * 	SALCHICHAS FRESCAS *	ROSBIF EN SALSA 	ESTOFADO DE TERNERA
		PALOMETA AL HORNO CON VERDURAS 	BACALAO REBOZADO 	MERLUZA A LA VASCA * 	BONITO CON TOMATE 	CAELLA AL AJILLO 	CALAMARES ENCEBOLLADOS * 	PAELLA MIXTA *
	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 PICADILLO * 	CREMA DE CALABAZA* 	SOPA MINISTRONE* 	CREMA DE VERDURAS* 	SOPA DE PESCADO*
ENSALADA DE RUCULA 			ENSALADA MIXTA 	ESPINACAS SALTEADAS	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA 	ENSALADA DE MARISCO 	ESPARRAGOS CON MAYONESA 	GUISANTES CON JAMÓN
2º		LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA 	CHULETAS DE SAJONIA 	CINTA DE LOMO EN SALSA * 	TORTILLA DE JAMÓN YORK CON QUESO * 	FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN 	BIMBO DE JAMÓN Y QUESO * 	FLAMENQUINES CON ENSALADA
		REVUELTO DE CHAMPIÑÓN * 	PERCA A LA MARINERA * 	TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS 	PLATIJA EN SALSA 	PESCADILLA EN SALSA VERDE * 	LENGUADO REBOZADO 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		1.425	1.564	1.340	1.370	1.431	1.471	1.476
Proteína g	73	93	52	88	80	72	76	49
HC g	165	173	163	148	149	169	179	173
HC Simp. g	52	53	56	48	56	48	47	54
Lípidos g	50	52	51	41	58	53	48	47
AGS g	13	12	13	13	18	13	12	9
Sal g	4	5	2	4	4	3	4	8

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



Huevos
 Mostaza

Leche
 Sésamo

Gluten
 Sulfitos

ALÉRGENOS

Moluscos
 Soja

Crustáceos
 Frutos con cáscara

Pescado
 Cacahuets

Apio
 Alltramuces

Col. MAD00580 CODINMA
Elsa Carballo Sacaluga