MENÚ BASAL

RF: 202103BE01

5º SEMANA		LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	1º	MARMITAKO	LOMBARDA CON MANZANA	SOPA DE MARISCO	PISTO	LENTEJAS ESTOFADAS	CARACOLAS CON SALSA POMODORO	ENSALADILLA
	2º	POLLO AL CHILINDRÓN	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	ROTI CON SALSA DE CHAMPIÑONES	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO	BACALAO CON PIPERRADA	COSTILLAS ASADAS CON PIMIENTOS REBOZADOS	POLLO ASADO AL LIMÓN
	POSTRES	FRUTA O YOGUR	FRUTA O YOGUR	MANZANA ASADA	FLAN DE QUESO	FRUTA O YOGUR	TARTA	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA
	OPCIÓN 1º	RATATOUILLE	MACARRONES CON ATÚN	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS	ARROZ CALDOSO DE CARNE	ACELGAS REHOGADAS	BRÓCOLI A LA CREMA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE
	OPCIÓN 2º	MERLUZA EN SALSA VERDE	LOMO DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA	MUSLITOS DE CANGREJO	LENGUADO AL HORNO GRATINADO	RAGOUT DE PAVO	CAELLA A LA PLANCHA CON ENSALADA	PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN CON AJETES
CENA	1º	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA CASTELLANA	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA	CREMA DE CALABACIN	SOPA DE CEBOLLA
	2º	PERCA EN SALSA	TORTILLA DE PATATAS	EMPANADILLAS	PESCADILLA A LA BILBAÍNA	SAN JACOBO	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
	OPCIÓN 1º	ENSALADA MURCIANA	SALTEADO CHAMPIÑÓN	ALCACHOFAS SALTEADAS	ENSALADA CAPRESSE	ENSALADA CÉSAR	ENSALADA DE PIMIENTOS	COLIFLOR REHOGADA
	OPCIÓN 2º	CINTA DE LOMO AL AJILLO	PLATIJA AL HORNO CON VERDURAS	LACÓN AL HORNO	FILETE DE POLLO EMPANADO	PASTEL BELLAESCUSA	SALCHICHAS AL VINO	BERENJENAS RELLENAS
Kcal	1.506	1.128	1.552	1.409	1.468	1.662	2.103	1.222
Proteína g	69	57	52	51	72	88	100	64
HC g	170	156	181	163	169	191	194	137
HC Simp. g	56	64	62	55	57	60	46	48
Lípidos g	58	27	65	61	54	58	101	42
AGS g	14	4	12	14	14	11	36	6
AGM g	23	14	15	20	26	22	38	26
AGP g	9	4	4	11	8	16	13	4
Sal g	5	2	2	9	4	6	4	5

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

ALÉRGENOS

Huevos · *Leche* · *Gluten* · *Moluscos* · *Crustáceos* · *Pescado* · *Apio*
Mostaza · *Sésamo* · *Sulfitos* · *Soja* · *Frutos con cáscara* · *Cacahuetes* · *Altramuces*

Residencia Bellaescusa
EDIFICIOS GERONTOLÓGICOS S.A.

Col. MAD00216
Axel Celmos Moraza
CODINMA