

MENÚ BASAL

RF: 202107BE01

1º SEMANA DE JULIO		LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	1º	ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN 	ESPINACAS A LA CREMA 	SOPA DE COCIDO 	ENSALADA CAMPERA 	PORRUSALDA 	SALMOREJO 	LENTEJAS ESTOFADAS
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA 	PASTEL DE CARNE 	COCIDO COMPLETO 	FILETE RUSO 	FILETE RUSO 	PAELLA MIXTA 	ROSBIF EN SALSA
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	MANZANA ASADA	FLAN DE QUESO 	FRUTA O YOGUR 	TARTA 	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA
	OPCIÓN 1º	SALTEADO SETAS	ARROZ CALDOSO 	ESCALIVADA DE VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y HUEVO DURO 	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y HUEVO DURO 	REPOLLO REHOGADO	BRÓCOLI REHOGADO
	OPCIÓN 2º	CAELLA AL AJILLO 	BACALAO REBOZADO 	PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN 	MERLUZA A LA VASCA CON VERDURAS 	MERLUZA A LA VASCA CON VERDURAS 	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS 	GALLINETA A LA VIZCAINA
CENA	1º	CREMA PARMENTIER 	SOPA MINISTRONE 	CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS 	SOPA DE PESCADO 	CREMA DE VERDURAS 	SOPA DE PICADILLO 	CREMA DE CALABAZA
	2º	REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS 	PERCA A LA MARINERA 	EMPANADA ATÚN 	FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN 	TILAPIA AL HORNO 	BIMBO DE JAMÓN Y QUESO 	HUEVOS RELLENOS
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 	FLAN 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR
	OPCIÓN 1º	GUISANTES CON JAMÓN	ENSALADA DE POLLO 	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA 	ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE 	ENSALADA DE MARISCO 	ESPARRAGOS CON MAYONESA 	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN
	OPCIÓN 2º	FLAMENQUINES 	CHULETAS DE SAJONIA 	CINTA DE LOMO EN SALSA	PLATIJA EN SALSA 	CROQUETAS VARIADAS 	LENGUADO REBOZADO CON TOMATE EN RODAJAS 	VILLARROY
Kcal	1.462	1.507	1.405	1.713	1.403	1.325	1.475	1.408
Proteína g	76	85	64	67	90	84	62	79
HC g	164	164	160	205	145	138	193	140
HC Simp. g	52	52	60	54	58	52	41	46
Lípidos g	53	53	53	65	50	47	48	56
AGS g	14	14	20	12	13	11	12	16
Sal g	4	4	2	4	3	2	5	5

(*) 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
 Cacahuetes

Apio
 Altramuces

MENÚ BASAL

RF: 202107BE01

2º SEMANA DE JULIO		LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
COMIDA	1º	CARACOLAS A LA MARINERA 🍷 🌿 🐟 🥛	LOMBARDA CON MANZANA	SOPA DE COCIDO 🍷 🌿	GAZPACHO ANDALUZ 🌿 🥛	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS 🍷	ENSALADA MIXTA 🍷 🐟 🥛	PATATAS GRATINADAS 🍷
	2º	POLLO AL CHILINDRÓN 🥛	ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA 🥛	COCIDO COMPLETO 🍷	HUEVOS ROTOS CON JAMÓN 🍷	POLLO ASADO AL LIMÓN 🥛	PAELLA MIXTA 🐟 🥛	RAGOUT DE PAVO 🌿 🥛
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	MANZANA ASADA 🍷	FLAN DE QUESO 🍷 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	TARTA 🍷 🍷 🌿 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA 🍷
	OPCIÓN 1º	RATATOUILLE	PATATAS GUIADAS CON CARNE 🥛	MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS 🐟	ESPIRALES CON GAMBAS Y CHAMPIÑONES 🍷 🍷 🌿	COLIFLOR REHOGADA	ACELGAS REHOGADAS	ALCACHOFAS SALTEADAS
	OPCIÓN 2º	BOQUERONES REBOZADOS 🍷 🌿 🐟	CAELLA A LA PLANCHA CON ENSALADA 🥛	LOMO DE BACALAO REBOZADO 🍷 🌿 🐟 🥛	PALOMETA AL HORNO 🐟 🥛	LENGUADO AL HORNO GRATINADO 🍷 🐟 🥛	MAGRO EN SALSAS 🥛	MERLUZA EN SALSAS VERDE 🐟 🥛
CENA	1º	SOPA DE AVE 🍷 🌿	CREMA DE ESPINACAS 🍷	SOPA DE AJO 🌿	CREMA DE ZANAHORIA 🍷	SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA 🍷 🌿	CREMA DE CALABACIN 🍷	SOPA DE CEBOLLA 🌿
	2º	PERCA EN SALSAS 🐟 🥛	TORTILLA DE PATATAS 🍷	EMPANADA ATÚN 🍷 🍷 🌿 🍷 🍷 🐟 🍷 🍷	PESCADILLA A LA BILBAÍNA 🐟	PASTEL DE PESCADO 🍷 🍷 🐟	SALCHICHAS AL VINO CON PURÉ DE PATATA 🥛	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 🍷 🐟 🥛	CALABACÍN REBOZADOS 🍷 🌿	ENSALADA CÉSAR 🍷 🌿	ENSALADA CAPRESSE 🍷	ENSALADA DE PIMIENTOS 🍷 🐟 🥛	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	SALTEADO CHAMPIÑÓN
	OPCIÓN 2º	HAMBURGUESAS CON QUESO Y PATATAS 🍷 🌿	PLATILJA AL HORNO CON VERDURAS 🐟 🥛	LACÓN A LA GALLEGA	QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO 🍷	CINTA DE LOMO AL AJILLO 🥛	CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA 🍷 🍷 🌿 🍷 🍷 🐟 🍷 🍷	SAN JACOBO 🍷 🍷 🌿 🍷 🍷 🐟 🍷 🍷
Kcal	1.414	1.192	1.514	1.684	1.507	1.387	1.324	1.291
Proteína g	65	56	50	66	77	68	55	80
HC g	164	171	177	204	146	150	150	151
HC Simp. g	52	50	62	53	60	47	40	53
Lípidos g	52	27	64	63	65	53	53	36
AGS g	11	5	12	11	15	15	15	7
AGM g	21	14	15	15	32	26	24	20
AGP g	5	2	4	5	11	5	5	5
Sal g	4	3	6	3	7	4	4	4

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

ALÉRGENOS

🍷
Huevos
🍷
Mostaza

🍷
Leche
🍷
Sésamo

🌿
Gluten
🥛
Sulfitos

🍷
Moluscos
🌿
Soja

🍷
Crustáceos
🍷
Frutos con cáscara

🐟
Pescado
🍷
Cacahuets

🍷
Apio
🍷
Altramuces

MENÚ BASAL

RF: 202107BE01

3º SEMANA DE JULIO		LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
COMIDA	1º	ENSALADA DE ARROZ 	ESPAGUETIS BOLOÑESA 	SOPA DE COCIDO 	ENSALADA CAMPERA 	JUDÍAS PINTAS 	ESPARRAGOS CON MAYONESA 	CALDERETA DE PESCADO
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA 	BACALAO A LA BILBAINA 	COCIDO COMPLETO 	SALCHICHAS FRESCAS	BONITO CON TOMATE 	PAELLA MIXTA 	PAVO CON VERDURAS
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	MANZANA ASADA	FLAN DE QUESO 	FRUTA O YOGUR 	TARTA 	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA
	OPCIÓN 1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	SALTEADO SETAS	PARRILLADA DE VERDURAS	BRÓCOLI REHOGADO	ESPINACAS SALTEADAS	COLIFLOR GRATINADA 	REPOLLO REHOGADO
	OPCIÓN 2º	PLATIJA EN SALSA 	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS 	CAELLA AL LIMÓN	MERLUZA A LA MARINERA 	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS 	CINTA DE LOMO ADOBADA	SALMÓN EN SALSA DE PUERROS
CENA	1º	SOPA DE PESCADO 	CREMA DE PUERROS 	SOPA MINISTRONE 	CREMA DE VERDURAS 	SOPA DE FIDEOS 	CREMA DE CALABAZA 	SOPA DE MARAVILLA
	2º	REVUELTO DE CHAMPIÑÓN 	CANELONES DE JAMÓN CON QUESO 	CALAMARES ENCEBOLLADOS 	LENGUADO EN SALSA CON PIMIENTOS 	HUEVOS RELLENOS 	TILAPIA AL HORNO 	TORTILLA DE JAMÓN YORK CON QUESO
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 	FLAN 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR 	FRUTA O YOGUR
	OPCIÓN 1º	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA 	ENSALADA DE POLLO 	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO 	GUISANTES CON JAMÓN	ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE 	ESCALIVADA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE
	OPCIÓN 2º	CROQUETAS VARIADAS 	PESCADILLA EN SALSA VERDE 	LACÓN AL HORNO	VILLARROY 	FILETE RUSO 	FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN 	GALLINETA A LA BILBAINA
Kcal	1.379	1.460	1.522	1.470	1.300	1.388	1.309	1.206
Proteína g	81	83	97	78	70	82	68	92
HC g	153	167	166	179	135	143	155	125
HC Simp. g	51	51	59	54	58	48	42	45
Lípidos g	46	49	50	45	51	51	44	35
AGS g	12	12	17	11	14	12	11	8
AGM g	22	26	20	17	26	25	21	18
AGP g	5	4	9	5	7	6	3	3
Sal g	5	4	7	4	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.

Huevos
 Mostaza

Leche
 Sésamo

Gluten
 Sulfitos

ALÉRGENOS

Moluscos
 Soja

Crustáceos
 Frutos con cáscara

Pescado
 Cacahuetes

Apio
 Altramucos

MENÚ BASAL

RF: 202107BE01

4º SEMANA DE JULIO		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
COMIDA	1º	MACARRONES CON ATÚN 	LOMBARDA CON MANZANA	SOPA DE COCIDO 	PISTO	GAZPACHO ANDALUZ 	ENSALADA DE PIMIENTOS 	ENSALADILLA
	2º	MUSLITOS DE POLLO A LA NARANJA 	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA 	COCIDO COMPLETO 	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO 	BACALAO CON PIPERRADA 	PAELLA MIXTA 	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	ALCACHOFAS SALTEADAS	PATATAS GUIADAS CON CARNE 	RATATOUILLE	ARROZ CALDOSO DE CARNE	ENSALADA DE ALUBIAS 	BRÓCOLI A LA CREMA 	ACELGAS REHOGADAS
	OPCIÓN 2º	MERLUZA EN SALSA VERDE 	LOMO DE BACALAO REBOZADO CON ENCAJADA 	MUSLITOS DE CANGREJO	LENGUADO AL HORNO GRATINADO 	RAGOUT DE PAVO 	COSTILLAS ASADAS CON PATATAS PANADERAS 	PALOMETA AL HORNO CON AJETES
CENA	1º	SOPA DE ARROZ	CREMA DE ESPINACAS 	CREMA DE CALABACIN 	SOPA DE VERDURAS MAIOPOLINA 	CREMA DE ZANAHORIA 	SOPA CASTELLANA 	SOPA DE CEBOLLA
	2º	PERCA EN SALSA 	TORTILLA DE PATATAS 	CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA 	PESCADILLA A LA BILBAÍNA 	QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO 	PASTEL BELLAESCUSA 	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 CÉSAR 	SALTEADO CHAMPIÑÓN	ENSALADA MURCIANA 	COLIFLOR REHOGADA	MENESTRA DE VERDURAS 	ENSALADA DE RUCULA 	ENSALADA CAPRESSE
	OPCIÓN 2º	SAN JACOBO 	PLATIJA AL HORNO CON VERDURAS 	CINTA DE LOMO AL AJILLO 	FILETE DE POLLO EMPANADO 	VARITAS DE MERLUZA 	SALCHICHAS ENCEBOLLADAS 	PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE
Kcal	1.368	1.158	1.514	1.645	1.316	1.224	1.420	1.297
Proteína g	66	56	50	77	67	76	58	75
HC g	165	170	177	199	143	141	186	137
HC Simp. g	54	46	62	56	54	68	43	48
Lípidos g	47	25	64	56	51	37	47	46
AGS g	11	4	12	16	14	11	10	8
AGM g	19	12	15	15	26	16	24	28
AGP g	5	3	4	10	7	3	5	5
Sal g	5	3	6	4	5	6	5	5

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

ALÉRGENOS

Huevos
 Mostaza

Leche
 Sésamo

Gluten
 Sulfitos

Moluscos
 Soja

Crustáceos
 Frutos con cáscara

Pescado
 Cacahuetes

Apio
 Altramuzes

MENÚ BASAL

RF: 202107BE01

1º SEMANA DE AGOSTO		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
COMIDA	1º	ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN 🥚 🌾 🐟	ESPINACAS A LA CREMA 🥛	SOPA DE COCIDO 🥚 🌾	COLIFLOR GRATINADA 🥛 🌾	ENSALADA CAMPERA 🥚 🐟 🥛	SALMOREJO 🥚 🌾 🥛	LENTEJAS ESTOFADAS 🥛
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA 🥛	PASTEL DE CARNE 🥚 🥛 🌾	COCIDO COMPLETO 🥛	SALCHICHAS FRESCAS	FILETE RUSO 🥛	PAELLA MIXTA 🐟 🥛	ROSBIF EN SALSA 🥛
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🥛	FRUTA O YOGUR 🥛	MANZANA ASADA	FLAN DE QUESO 🥚 🥛	FRUTA O YOGUR 🥛	TARTA 🥚 🥛 🌾 🥚 🐟 🥛 🥛 🥛 🥛	MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA 🥛
	OPCIÓN 1º	SALTEADO SETAS	ARROZ CALDOSO 🐟	ESCALIVADA DE VERDURAS	ARROZ A LA CUBANA 🥚	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y HUEVO DURO 🥚	REPOLLO REHOGADO	BRÓCOLI REHOGADO
	OPCIÓN 2º	CAELLA AL AJILLO 🐟 🥛	BACALAO REBOZADO 🥚 🌾 🐟 🥛	PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN 🐟 🥛	CALAMARES EN SU TINTA 🥚 🐟	MERLUZA A LA VASCA CON VERDURAS 🌾 🥚 🐟 🥛	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS 🥛	GALLINETA A LA VIZCAINA 🌾 🐟 🥛
CENA	1º	CREMA PARMENTIER 🥛	SOPA MINISTRONE 🥚 🌾	CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS 🥛	SOPA DE PESCADO 🥚 🌾 🥚 🐟 🥛	CREMA DE VERDURAS 🥛 🥛	SOPA DE PICADILLO 🥚 🌾	CREMA DE CALABAZA 🥛
	2º	REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS 🥚 🥚 🐟	PERCA A LA MARINERA 🌾 🐟 🥛	EMPANADA ATÚN 🥚 🥛 🌾 🥚 🐟 🥛 🥛 🥛 🥛	FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN 🥛	TILAPIA AL HORNO 🐟 🥛	BIMBO DE JAMÓN Y QUESO 🥚 🥛 🌾	HUEVOS RELLENOS 🥚 🐟
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🥛	FLAN 🥚 🥛	FRUTA O YOGUR 🥛	FRUTA O YOGUR 🥛	FRUTA O YOGUR 🥛	FRUTA O YOGUR 🥛	FRUTA O YOGUR 🥛
	OPCIÓN 1º	GUISANTES CON JAMÓN	ENSALADA DE POLLO 🥚	ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA 🥛	ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE 🥚 🐟	ENSALADA DE MARISCO 🐟 🥛	ESPARRAGOS CON MAYONESA 🥚	ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN
	OPCIÓN 2º	FLAMENQUINES 🥚 🥛 🌾 🥚 🐟 🥛 🥛 🥛 🥛	CHULETAS DE SAJONIA 🌾 🥛	CINTA DE LOMO EN SALSA	PLATIJA EN SALSA 🐟 🥛	CROQUETAS VARIADAS 🥚 🥛 🌾 🥚 🐟 🥛 🥛 🥛 🥛	LENGUADO REBOZADO CON TOMATE EN RODAJAS 🥚 🌾 🐟 🥛	VILLAROY 🥚 🥛 🌾 🥚 🐟 🥛 🥛 🥛 🥛
Kcal	1.452	1.507	1.405	1.713	1.334	1.323	1.475	1.408
Proteína g	74	85	64	67	78	82	62	79
HC g	161	164	160	205	133	134	193	140
HC Simp. g	52	52	60	54	58	52	41	46
Lípidos g	54	53	53	65	53	49	48	56
AGS g	14	14	20	12	16	11	12	16
AGM g	23	28	22	15	25	23	23	27
AGP g	6	6	6	5	6	8	4	5
Sal g	4	4	2	4	4	3	5	5

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

ALÉRGENOS

🥚
Huevos
🌾
Mostaza

🥛
Leche
🥛
Sésamo

🌾
Gluten
🥛
Sulfitos

🥚
Moluscos
🌾
Soja

🥚
Crustáceos
🥛
Frutos con cáscara

🐟
Pescado
🥛
Cacahuetes

🥛
Apio
🥛
Altramuces