

MENÚ BASAL DEL 17 AL 23 DE MARZO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

APERITIVO DIARIO EN LA COMIDA: CONSOMÉ O GAZPACHO (SEGÚN TEMPORADA)

COMIDA

1º

PISTO O CREMA DE BRÓCOLI O SOPA DE ESTRELLAS

ENSALADA DE GARBANZOS O COLIFLOR REHOGADA O CREMA DE GARBANZOS

CREMA DE PUERROS O JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS AL VAPOR O SOPA DE FIDEOS

ARROZ CON HIGADITOS O ACELGAS REHOGADAS O CREMA DE GUISANTES

LENTEJAS CON VERDURAS O PURÉ DE LENTEJAS O LOMBARDA REHOGADA

MACARRONES BOLOÑESA O ALCACHOFAS SALTEADAS O CREMA DE BERENJENA

ARROZ CON VERDURAS O JUDÍAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE CALABACÍN

2º

POLLO EMPANADO AL LIMÓN

HAMBURGUESA AL PLATO CON BACON Y QUESO

POLLO ASADO AL AJILLO CON PATATA PANADERA

TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLOS

BIEN MESABE CON ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA

CHURRASQUITO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA

BACALAO A LA SIDRA

POSTRE

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O HELADO

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA O HELADO Y CAFÉ

kcal:711 HC: 77 g Prot:32 g Lip: 27 g

kcal:688 HC: 86 g Prot:43 g Lip: 17 g

kcal:608 HC: 89 g Prot:30 g Lip: 12 g

kcal:755 HC: 76 g Prot:39 g Lip: 31 g

kcal:754 HC: 87 g Prot: 54 g Lip: 19 g

kcal:677 HC: 83 g Prot: 35 g Lip: 20 g

kcal:707 HC: 92 g Prot: 30 g Lip: 22 g

CENA

1º

ACELGAS REHOGADAS O CREMA DE VERDURAS O SOPA DE POLLO CON FIDEOS

SOPA DE LLUVIA O CREMA DE CALABAZA O WOK DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS O LOMBARDA REHOGADA O SOPA DE PIMIENTO Y TOMATE

ESPINACAS A LA CREMA O SOPA DE FIDEOS O CREMA DE CHAMPIÑONES

SOPAS DE ESTRELLAS O CREMA DE CALABACÍN O ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO

VERDURAS ESTOFADAS O SOPAS DE AJO O CREMA DE VERDURAS

CREMA DE CHAMPIÑÓN O BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE PICADILLO

2º

TORTILLA DE ATÚN CON ZANAHORIA BABY

MERLUZA CON SALTEADO DE VERDURAS Y SETAS

RABAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA

JAMÓN YORK AL OPORTO CON PATATAS

PALOMETA EN SALSAS DE TOMATE

ENTREMESES VARIADOS

HUEVOS A LA JARDINERA

POSTRE

FRUTA VARIADA O CUAJADA

FRUTA VARIADA O FLAN

PIÑA EN SU JUGO O YOGUR

FRUTA VARIADA O NATILLAS

FRUTA VARIADA O NATILLAS

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

kcal:614 HC: 99 g Prot:23 g Lip: 12 g

kcal:625 HC: 77 g Prot:22 g Lip: 24 g

kcal:534 HC: 60 g Prot:39 g Lip: 13 g

kcal:558 HC: 70 g Prot:32 g Lip: 15 g

kcal:579 HC: 79 g Prot: 39 g Lip: 10 g

kcal:596 HC:65 g Prot: 42 g Lip: 17 g

kcal:516 HC:75 g Prot:20 g Lip: 13 g

SI PRESENTA ALGUNA ALERGIA O INTOLERANCIA A ALGUNO DE ESTOS ALÉRGENOS, DEBERÁ CONSULTAR CON EL PERSONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA LA POSIBLE PRESENCIA DE ÉSTOS EN EL MENÚ. PROCEDA DEL MISMO MODO EN CASO DE QUE SU ALERGIA O INTOLERANCIA SEA DEBIDA A CUALQUIER OTRO ALÉRGENO ALIMENTARIO NO RECOGIDO EN LA CARTELERÍA CORRESPONDIENTE A ALÉRGENOS



Sonia Moyano Díaz
Col. MAD00172

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas