















Menú BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<b>Primer Plato:</b> Paella con verdura (guisante, zanahoria, pimiento) y carne de pollo y lomo de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Macarrones a la Boloñesa con salsa de tomate (carne picada de magro de cerdo) 
			<b>Segundo Plato:</b> Atún a la plancha <b>Guarnición:</b> Ensalada de lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	<b>Segundo Plato:</b> Croquetas caseras de pollo <b>Guarnición:</b> Zanahoria Rallada con AOVE y sal yodada 
			Pan Integral Manzana	Pan Yogures
			<b>Día 1 Jueves FIESTA</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 601 kcal; 65,23 g de HC; 27,33 g azúcares; 21,38 g de proteínas; 18,7 g de lípidos; 3,39 g de grasas saturadas; 4,19 g de sodio.	<b>Día 2 Viernes</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 671 kcal, 82,7 g de HC, 14,5 g de azúcares, 25,4 g de proteínas, 23,2 g de lípidos, 7,5 g de grasas saturadas, 3,63 g de sodio
<b>Primer Plato:</b> Puchero de garbanzos con verduras (patata, calabaza, cebolla, zanahoria y puerro) <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Arroz caldoso con Guisantes y Fondo de verduras (tomate, pimiento, cebolla, apio) <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Crema de Calabaza con cebolla y puerros <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Cascote con patatas con chorizo (potaje) <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Sopa de Pescado con Fideos 
<b>Segundo Plato:</b> Tortilla Francesa <b>Guarnición:</b> Ensalada de lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	<b>Segundo Plato:</b> Nugget de pollo <b>Guarnición:</b> Zanahorias baby cocidas aliñadas con AOVE y sal yodada 	<b>Segundo Plato:</b> Merluza (Merluccius Merluccius) al horno en salsa de limón y cebolla <b>Guarnición:</b> Patatas Panaderas Horneadas 	<b>Segundo Plato:</b> Jamoncito de pollo al ajillo <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada con AOVE y sal yodada <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Segundo Plato:</b> Carne Mechada de Cerdo <b>Guarnición:</b> Menestra de Verduras <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pan Integral Manzana	Pan Integral Pésimos	Pan Integral Plátano	Pan Mandarinas	Pan yogures
<b>Día 5 Lunes</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 593 kcal; 75,23 g de HC; 22,33 g azúcares; 22,38 g de proteínas; 19,7 g de lípidos; 3,49 g de grasas saturadas; 4,25 g de sodio.	<b>Día 6 Martes</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 610 kcal; 76,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 24,38 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,51 g de grasas saturadas; 4,01 g de sodio.	<b>Día 7 Miércoles</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 605 kcal; 65,23 g de HC; 25,33 g azúcares; 21,42 g de proteínas; 16,7 g de lípidos; 3,29 g de grasas saturadas; 3,86 g de sodio.	<b>Día 8 Jueves</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 645 kcal; 74,23 g de HC; 30,33 g azúcares; 21,42 g de proteínas; 19,7 g de lípidos; 3,31 g de grasas saturadas; 3,86 g de sodio.	<b>Día 9 Viernes</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 676 kcal; 69,23 g de HC; 28,33 g azúcares; 26,42 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,96 g de grasas saturadas; 4,05 g de sodio.
<b>Primer Plato:</b> Macarrones con salsa de tomate frito caseras y queso gratinado 	<b>Primer Plato:</b> Crema de Zanahorias con jengibre (zanahoria, patata, cebolla, puerro) <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Potaje de Garbanzos (patata, zanahoria, calabaza, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla) <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Arroz salteado con Verduras (calabacín, zanahoria) <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Estofado de patatas con huevo (patata, tomate, puerro, cebolla, ajo) 
<b>Segundo Plato:</b> Tortilla francesa con atún claro <b>Guarnición:</b> Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil 	<b>Segundo Plato:</b> Croquetas del Puchero <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga y Zanahorias ralladas de guarnición 	<b>Segundo Plato:</b> Merluza a la vizcaína <b>Guarnición:</b> Patatas cocidas aliñadas con AOVE, sal yodada y perejil 	<b>Segundo Plato:</b> Hamburguesa Mixta (pollo/vacuno) a la plancha <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahorias ralladas aliñadas con AOVE, sal yodada y perejil 	<b>Segundo Plato:</b> Mini empanadilla de atún y pisto <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga y Maíz dulce aliñadas con AOVE, sal yodada 
Pan Integral Manzana	Pan Integral Naranja	Pan Integral Plátano	Pan de Hamburguesa Kaki	Pan yogures
<b>Día 12 Lunes</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 691 kcal; 99,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 21,38 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,51 g de grasas saturadas; 3,90 g de sodio	<b>Día 13 Martes</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 608 kcal; 84,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 22,38 g de proteínas; 23,7 g de lípidos; 3,81 g de grasas saturadas; 3,96 g de sodio	<b>Día 14 Miércoles</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 683 kcal; 88,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 23,38 g de proteínas; 24,7 g de lípidos; 4,01 g de grasas saturadas; 3,95 g de sodio	<b>Día 15 Jueves</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 671 kcal, 81,7 g de HC, 15,5 g de azúcares, 26,4 g de proteínas, 25,2 g de lípidos, 7,5 g de grasas saturadas, 0,63 g de sodio	<b>Día 16 Viernes</b> <b>Valoración Nutricional:</b> 698 kcal; 70,26 g de HC; 30,33 g azúcares; 29,42 g de proteínas; 27,7 g de lípidos; 4,99 g de grasas saturadas; 4,08 g de sodio.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Primer Plato:</b> Guiso de Lentejas con Patatas, fondo de verduras y chorizo  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Arroz a la Marinera con Merluza (Merluccius Capensis) trozos de Pota (Illex Argentinus)  	<b>Primer Plato:</b> Estofado de Patatas con Pollo deshuesado Zanahorias y Fondo de Verduras  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Sopa de Verduras (zanahoria, calabaza, patatas, tomate, cebolla, puerro)  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Macarrones salteados con cebolla, pimiento verde, zanahorias y Salsa de tomate casera  
<b>Segundo Plato:</b> Buñuelos de bacalao al horno <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana aliñadas con AOVE  	<b>Segundo Plato:</b> Pinchito de pollo <b>Guarnición:</b> Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil  	<b>Segundo Plato:</b> Escalope de Cerdo al Horno <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada  	<b>Segundo Plato:</b> Albóndigas de Pollo en Salsa Casera <b>Guarnición:</b> Patatas a cuadraditos al horno de guarnición  	<b>Segundo Plato:</b> Tortilla de patatas <b>Guarnición:</b> Zanahoria rallada aliñada con AOVE y sal yodada  
Pan	Pan Integral	Pan Integral	Pan	Pan
Mandarinas	Plátano	Naranja	Pésimos	Yogures
<b>Día 19 Lunes</b> Valoración Nutricional: 642 kcal; 85,24 g de HC; 23,34 g de azúcares; 22,46 g de proteínas; 26,76 g de lípidos; 3,61 g de grasas saturadas; 3,85 g de sodio	<b>Día 20 Martes</b> Valoración Nutricional: 692 kcal; 88,24 g de HC; 27,34 g de azúcares; 25,46 g de proteínas; 27,76 g de lípidos; 3,78 g de grasas saturadas; 4,05 g de sodio	<b>Día 21 Miércoles</b> Valoración Nutricional: 677 kcal; 82,1 g de HC; 19,4 g de azúcares; 25,9 g de proteínas; 24,8 g de lípidos; 4,7 g de grasas saturadas; 3,02 g de sodio	<b>Día 22 Jueves</b> Valoración Nutricional: 598 kcal; 87,1 g de HC; 16,4 g de azúcares; 29,9 g de proteínas; 20,8 g de lípidos; 4,7 g de grasas saturadas; 3,32 g de sodio	<b>Día 23 Viernes</b> Valoración Nutricional: 698 kcal; 86,1 g de HC; 18,4 g de azúcares; 25,9 g de proteínas; 23,8 g de lípidos; 5,7 g de grasas saturadas; 3,12 g de sodio

<b>Primer Plato:</b> Guiso de Arroz en amarillo con Verduras (guisante, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, cebolla)  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Patatas guisadas con acelgas (patatas, cebolla, acelgas, pimentón dulce, comino, AOVE, sal yodada y laurel)  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Espaguetis con salsa boloñesa (carne picada de cerdo, tomate frito, zanahoria y cebolla)  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Crema de 4 verduras (calabaza, patata, cebolla y puerro)  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Lentejas estofadas con patatas, zanahorias y chorizo  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
<b>Segundo Plato:</b> Flamenquín de jamón york y queso <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana aliñadas con AOVE y sal yodada  	<b>Segundo Plato:</b> Croquetas de bacalao (Gadus Morhua) <b>Guarnición:</b> Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil  	<b>Segundo Plato:</b> Merluza (Merluccius Merluccius en salsa al perejil) <b>Guarnición:</b> Ensalada de lechuga en Juliana y zanahorias ralladas aliñadas con AOVE y sal yodada  	<b>Segundo Plato:</b> Tortilla francesa con quesitos <b>Guarnición:</b> Arroz blanco salteado con ajo y perejil  	<b>Segundo Plato:</b> Salchichas frescas de pavo horneadas con tomate frito <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana aliñadas con AOVE y sal yodada  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pan	Pan Integral	Pan Integral	Pan	Pan
Plátano	Manzana	Mandarinas	naranja	yogures
<b>Día 26 Lunes</b> 687 kcal 81,7 g de HC 15,5 g de azúcares 26,4 g de proteínas 25,2 g de lípidos 7,5 g de grasas saturadas 2,63 g de sodio	<b>Día 27 Martes</b> 639 kcal 85,8 g de HC 13,4 g de azúcares 23,3 g de proteínas 21,1 g de lípidos 5,9 g de grasas saturadas 3,39 g de sodio	<b>Día 29 Jueves</b> 671 kcal 82,9 g de HC 21,6 g de azúcares 25,8 g de proteínas 28,9 g de lípidos 4,8 g de grasas saturadas 3,92 g de sodio	<b>Día 28 Miércoles</b> 598 kcal; 80,7 g de HC 13,2 g de azúcares 26,5 g de proteínas 23,6 g de lípidos 3,8 g de grasas saturadas 2,53 g de sodio	<b>Día 29 Jueves</b> 674 kcal 82,3 g de HC 21,6 g de azúcares 26,8 g de proteínas 23,9 g de lípidos 4,8 g de grasas saturadas 2,88 g de sodio

<b>MENÚ DISEÑADO Y FABRICADO POR:</b>   NRS: 26.015661/SE	<b>MENÚ VERIFICADO POR:</b>   Departamento de Dietética y Nutrición	<b>MENÚ VALIDADO POR:</b> Francisco de Asís Cordero Domínguez Máster en Dietética y Patología de la Nutrición  
Plan Evacole V5 Agosto de 2018.	Nora Migal Mondéjar. - Técnico Especialista en Dietética y Nutrición Humana	

