



Revisado: María Rodríguez Estévez
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad
DNI.: 76.895.939-Q

NOVIEMBRE 23

MENÚ BASAL



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | VALORACIÓN NUTRICIONAL |
|--|---|--|--|---|--|
| | | 1 FESTIVO | 2 Garavanzos c/espinacas Tortilla de patatas c/tomate 3 Froita | 3 Macarróns con tomate 1-3-6-10 Bacallau ao forno c/ensalada 4 logur 7 | Energía 800,7 Kcal Proteínas: 29,3g HC: 100,5g Lípidos: 33,5g |
| | | | <i>Berenjena rebozada y tiras de pollo especiadas</i> | <i>Minipizzas de calabacín c/ salsa de tomate, atún y mozzarella rallada</i> | |
| 6 Lentellas vexetais 1 Pescada ao forno c/ patata 1-4 Froita | 7 Menestra con xamón Polo ás finas herbas con codiños 1-3-6-10 logur 7 | 8 Crema de cabaza 6-7-14 Albóndegas en salsa con arroz 6 Froita | 9 Sopa de estrelliñas 1-3-6-10 Guiso de rape c/ verduras 4-6-14 logur 7 | 10 Tallaríns c/ tomate 1-3-6-10 Garavanzos estofados con polo Froita | Energía 798,8 Kcal Proteínas: 25g HC: 99,7g Lípidos: 27,9g |
| <i>Brécol salteado c/ puerro, pimiento rojo y espirales integ</i> | <i>Tortilla de espinacas y espárragos</i> | <i>Quiche de puerros, queso y tomate</i> | <i>Pechuga guisada de pavo c/ cebolla y boniato</i> | <i>Timbal de pimiento verde, patata y tomate con queso gratinado</i> | |
| 13 Sopa de estrelas 1-3-6-10 Polo ó forno con menestra Froita | 14 Fabas estofadas Tortilla de patatas c/ensalada 3 Froita | 15 Crema multiverduras 6-7-14 Marmitako de atún 4-6-14 logur 7 | 16 Ensalada completa 3-4 Lasaña 1-2-3-4-6-7-8-9-10-12 Froita | 17 Lentellas caseiras 1 Pescada á romana c/ensalada 1-3-4 logur 7 | Energía 803,9Kcal Proteínas: 24,5g HC: 100,2g Lípidos: 30,1g |
| <i>Guiso de alubias c/ verduras</i> | <i>Salteado de berenjena y pimiento verde c/ atún y pasta integral</i> | <i>Tortilla jardinera c/ setas al ajillo</i> | <i>Tosta integral c/ tomate, aguacate y queso fresco</i> | <i>Wok de verduras c/ pasta de legumbre y pavo al curry</i> | |
| 20 Chícharos con xamón Guiso de polo con macarróns 11-3-6-10 Froita | 21 Sopa de verduras con piñóns 1-3-6-9-10 Estofado de carne tradicional 6-14 logur 7 | 22 Garavanzos estofados Pescada ao forno c/ensalada 1-4 Froita | 23 Xudías con allada Xamón asado c/ puré patata 6-7-14 logur 7 | 24 Crema cabaza 6-7-14 Paella mixta 2-6-12-14 Froita | Energía 797,7Kcal Proteínas: 26,8g HC: 99,9g Lípidos: 32,3g |
| <i>Pizza casera de tomate, pimiento verde y mozzarella</i> | <i>Zanahoria y pimiento amarillo al horno c/ quinoa roja y langostinos</i> | <i>Tortilla de patata c/ ensalada de tomate</i> | <i>Ensalada de alubias c/ pimiento, tomate, queso feta</i> | <i>Albóndigas de ternera c/ verduras y patatas guisadas</i> | |
| 27 Lentellas caseiras 1 Tortilla española c/ensalada 3 Froita | 28 Pasta salteada con verduras 1-3-6-10 Cazuela de peixe en salsa 4-6-14 logur 7 | 29 Sopa de verduras 9 Guiso de polo con arroz 6-14 Froita | 30 Guiso de fabas Empanada de atún 1-4 Froita | | Energía 800,1 Kcal Proteínas: 23,4g HC: 98,7g Lípidos: 30 g |
| <i>Pimientos rellenos de verduras, merluza y arroz</i> | <i>Salteado de cerdo c/ verduras y cuscús</i> | <i>Judías verdes c/ patata y huevo cocido</i> | <i>Nidos de pasta c/ cherrys, langostinos y parmesano</i> | | |



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos