100% saludable sernuga

Patricia Beiro San Román
Dietista-Nutricionista
Col. GA00003

Outubro 2022 MENÚ BASAL

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

CALIDUS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
3 Lentellas estofadas Pescada ó forno c/ensalada 1-4 Iogur 7	4 Ensaladilla rusa 3-4 Polo ó forno c/arroz Froita	5 Crema de verduras Lombo asado en salsa c/fideos 1 Iogur 7	6 Alubias estufadas Palometa ó forno c/ensalada 1-4 Froita	7 Sopa de fideos 1 Estufado de xarrete á xardiñeira Iogur 7	Enerxía 793,9 Kcal Proteínas: 27,3g HC: 99,1g Lípidos: 30,3g
Pizza casera de tomate e atún	Cabaciña e berenxena salteada c/ pasta integral e gambas	Hamburguesa de garbanzos c/ ensalada de tomate	Fajitas de pavo c/ pementos	Ensalada de tomate, aguacate e mozzarella/ pan integral c/ aove	
10 Arroz tres delicias 3 Guiso de polo tradicional Iogur 7	11 Garbanzos con espinacas Pescada romana c/brécol e pataca 1-3-4 Froita	12 **FESTIVO**	13 xudías con ovo 3 Guiso de carne c/macarróns 1 Iogur 7	14 Crema de cenoira e cabaza Tortilla de pataca c/ensalada 3 Froita	Enerxía 785,3 Kcal Proteínas: 23,8g HC: 97g Lípidos: 27,5g
Rapante á prancha c/ pataca e pemento vermello ó forno	Bol de brotes, cherrys, maíz, quinoa, salmón e aceitunas negras		Ensalada templada de pataca e mexillóns	Wok de verduras c/ arroz integral e pavo	
17 Crema de cabaciña Macarróns boloñesa 1 Froita	18 Sopa de estrellas 1 Bacalao estufado c/patacas 4 Iogur ecolóxico 7	19 Sopa de verduras Albóndigas c/arroz 6 Froita	20 Crema de cenoira Guiso de polo c/macarróns 1 Iogur 7	21 Garbanzos estufados Pescada á romana c/ensalada 1-3-4 Froita	Enerxía 800,1 Kcal Proteínas: 22,5g HC: 99,7g Lípidos: 29,6g
Cazola de chícharos, cenorias e patacas c/ ovo escalfado	Ensalada templada c/ setas e tiras de polo/ pan integral c/ Aove	Pizza caseira c/ tomate, champiñóns e queixo de cabra	Pementos do piquillo c/ atún/ Pan c/ aove	Solombo ao forno c/ batata e mazá asados	
24 Crema de cabaciña Fideuá de rape 1-2-4-12 Froita	25 Ensalada completa 3-4 Xamón asado con arroz Iogur 7	**26** Sopa de estrellas 1 Tortilla de patacas c/tomate 3 Iogur 7	27 Fabas estufadas Palometa c/ensalada 4 Froita	28 **MENÚ ESPECIAL SAMAÍN** Crema de cabaza Milanesa c/ arroz 1-3 Bizcocho 1-3-7	Enerxía 823,3 Kcal Proteínas: 28,4g HC: 102,5g Lípidos: 34,3,g
Guiso cremoso de lentellas c/ verduras e parmesano	Hamburguesa de garbanzos c/ ensalada de tomate	Albóndigas de merluza con guisantes salteados	Quiche de puerros e cherrys	Revolto de grelos c/ gambas/ Pan integral	
31 **NON LECTIVO**					

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LACTEOS · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · MOLUSCO · ALTRAMUCES · SULFITOS

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