



Revisado: Maria Rodriguez Esteve
 Técnico en Dietética y Nutrición
 Departamento de Calidad
 DNI.: 78.895.939-Q

ABRIL 25

MENÚ BASAL



| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES | VALORACIÓN NUTRICIONAL |
|---|---|---|--|---|--|
| | 1 Sopa de fideos 1; 3-6-10 Tortilla de patata con salsa de tomate 3-6 logur 7 | 2 Macarróns con tomate 1; 3-6-10 Bacallau ao forno c/ ensalada 4 Froita | 3 Crema de cenoria 14 Guiso de polo á xardineira Froita | 4 Lentellas guisadas 1 Fideuá de rape e mexillón 1-2-4-12; 3-6-10 logur 7 | Energía 833,5 Kcal Proteínas: 24,3g HC: 97,7g Lípidos: 29,8g |
| | Wok de verduras c/ garavanzos, cuscús e mango | Brócoli e berenxena salteadas c/ espaguetes integrais e calamares | Lomo de pescada c/ salsa de champiñóns e arroz | Cazola de chícharos, cenoria e patata c/ ovo escalfado | |
| 7 Crema campeira 14 Guiso de porco con codiños 1; 3-6-10 Froita | 8 Ensalada completa 3-4 Pizza de atún 1-4-7 logur 7 | 9 Xudías con xamón 6 Xamonciños de polo ao forno con arroz Froita | 10 Lentellas con cabaza 1 Pescada á galega con brócoli e patata 4 logur 7 | 11 Sopa de verduras 1; 3-6-10 Albóndegas con arroz 6 Rosca da Pascua 1-3-7 | Energía 799,8 Kcal Proteínas: 27,3g HC: 98,4g Lípidos: 30,3g |
| Acelgas e cherrys salteados c/ fideos chinos e tiras de polo | Solomillo ao forno c/ cenorias e boniato asados | Salteado de cabaciña, trigueros e gambas c/ quinoa vermella | Wok de verduras c/ cúrcuma c/ espirais integrais e pavo | Tortilla de patata c/ ensalada de tomate e cebola | |
| 14 NON LECTIVO | 15 NON LECTIVO | 16 NON LECTIVO | 17 NON LECTIVO | 18 NON LECTIVO | |
| 21 NON LECTIVO | 22 Potaxe de lentellas 1 Empanada de carne 1-7; 2-4-12 Froita | 23 Sopa de verduras 1; 3-6-10 Guiso de bacallau 4 Froita | 24 Crema de cabaciña 14 Polo o allo con arroz Natillas de vainilla 7 | 25 Espirais con tomate 1; 3-6-10 Salmón ao forno con ensalada 4 Froita | Energía 805,1 Kcal Proteínas: 22,7g HC: 100,2g Lípidos: 28,9g |
| | Wrap de polo c/ pementos | Verduras salteadas c/ tofu sazonado e arroz salvaxe | Guiso cremoso de fabas c/ verduras e parmesano | Ensalada tépeda c/ cogomelos e queixo de cabra/ Pan integral c/ AOVE | |
| 28 Crema de multiverduras 14 Lasaña de carne 1-3-6-7; 2-4-12 logur 7 | 29 Arroz tres delicias 3-6 Pescada á romana con ensalada de leituga e cenoria 1-3-4 Froita | 30 Sopa de fideos 1; 3-6-10 Tortilla de cabaciña con ensalada de tomate 3 Froita | | | Energía 827,3 Kcal Proteínas: 25,2g HC: 99,9g Lípidos: 30,3g |
| "Salmorejo" c/ ovo cocido e xamón | Coles de Bruselas c/ boniato ao forno e polo ás finas herbas | Pizza caseira c/ tomate, pemento vermello, mozzarella e canónigos | | | |



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