Basal - Mayo 2018

		Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
		Fideuá (1, 2, 14, 15, 3T)	Garbanzos con tomate (15, 9T, 10T, 11T)	Patatas con carne
		Merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T)	Lomo en salsa de champiñones (1,7T)	Abadejo con salsa de verduras (4)
		Yogur (7)	Fruta	Fruta
			Ensalada de lechuga (12) y tomate (12)	Ensalada de lechuga (12)
		Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)
Kc: 0.00 - Gr: 0.00 - Pr: 0.00 - HC: 0.00	Kc: 0.00 - Gr: 0.00 - Pr: 0.00 - HC: 0.00	Kc: 493.70 - Gr: 11.28 - Pr: 24.00 - HC: 71.55	Kc: 661.25 - Gr: 25.58 - Pr: 38.07 - HC: 63.44	Kc: 445.85 - Gr: 15.78 - Pr: 24.45 - HC: 49.54

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Judías verdes con patatas (15)	Lentejas estofadas (15)	Macarrones con atún (1, 4, 3T)	Alubias blancas con verduras (15)	Paella de pollo
Pechuga de pollo en salsa de champiñones (1)	Huevos gratinados con bechamel (3, 7)	San marino de merluza (1, 4, 7, 15, 3T)	Albóndigas a la jardinera (1, 6, 15)	Bacalao al horno con salsa de tomate (4)
Fruta	Fruta	Yogur (7)	Fruta	Fruta
	Ensalada de lechuga (12) y tomate (12)	Ensalada de tomate (12)		Ensalada de lechuga (12)
Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)
Kc: 405.65 - Gr: 12.48 - Pr: 28.54 - HC: 41.12	Kc: 527.25 - Gr: 20.18 - Pr: 23.37 - HC: 57.34	Kc: 704.70 - Gr: 23.58 - Pr: 25.02 - HC: 95.65	Kc: 604.55 - Gr: 24.88 - Pr: 24.64 - HC: 62.92	Kc: 559.85 - Gr: 15.28 - Pr: 29.35 - HC: 74.84

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Crema de verduras	Patatas a la riojana	Lentejas con arroz (15)	Espirales boloñesa (1, 6, 12, 15, 3T, 7T, 10T)	Sopa de cocido (1, 3T, 6T, 7T)
Hamburguesa mixta con tomate (6, 12, 7T, 10T)	Limanda rebozada (1, 3, 4)	Tortilla de patatas (3)	Merluza en salsa verde con verduritas (4, 15, 12T)	Cocido completo (15, 6T, 7T, 9T, 10T, 11T, 12T)
Fruta	Yogur (7)	Fruta	Fruta	Fruta
Ensalada de lechuga (12) y tomate (12)	Ensalada de tomate (12)	Ensalada de lechuga (12)		
Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)
Kc: 549.05 - Gr: 29.78 - Pr: 21.87 - HC: 45.44	Kc: 672.70 - Gr: 33.38 - Pr: 34.52 - HC: 56.55	Kc: 532.45 - Gr: 19.42 - Pr: 19.17 - HC: 64.22	Kc: 516.95 - Gr: 13.08 - Pr: 21.44 - HC: 75.42	Kc: 568.55 - Gr: 19.08 - Pr: 31.44 - HC: 64.98

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Crema de zanahorias	Alubias blancas con verduras (15)	Arroz con tomate	Lentejas estofadas (15)	Macarrones con chorizo (1, 3)
Pollo asado con champiñones (12T)	Filete de Sajonia con pimientos (6, 7, 15)	Merluza en salsa de verduras (4)	Tortilla de atún (3, 4)	Abadejo en salsa de zanahorias (4, 7)
Fruta	Fruta	Yogur (7)	Fruta	Fruta
		Ensalada de lechuga (12)	Ensalada de tomate (12)	Ensalada de lechuga (12) y tomate (12)
Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)
Kc: 387.85 - Gr: 14.08 - Pr: 20.04 - HC: 42.57	Kc: 439.55 - Gr: 9.18 - Pr: 30.34 - HC: 83.32	Kc: 555.40 - Gr: 16.88 - Pr: 19.81 - HC: 80.07	Kc: 498.05 - Gr: 14.78 - Pr: 23.36 - HC: 63.62	Kc: 648.25 - Gr: 20.98 - Pr: 15.47 - HC: 75.64

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN. HÁBITOS PARA TODA LA VIDA	Paella de marisco (2, 3, 14, 15, 12T)	Patatas con bacalao (4, 12T)	Lentejas con chorizo (15)	
LEGUMBRES: TÚ OPCIÓN SALUDABLE TODO EL AÑO	Tortilla de patatas (3)	Morcillo de ternera con salsa de verduras (1, 12T)	Vent. merluza al horno con salsa de pimientos (4)	
	Fruta	Fruta	Fruta	
			Ensalada de lechuga (12) y tomate (12)	
	Pan (1)	Pan (1)	Pan (1)	
Kc: 0.00 - Gr: 0.00 - Pr: 0.00 - HC: 0.00	Kc: 574.15 - Gr: 17.52 - Pr: 16.46 - HC: 84.30	Kc: 585.55 - Gr: 23.28 - Pr: 32.74 - HC: 55.92	Kc: 542.75 - Gr: 20.18 - Pr: 29.47 - HC: 54.74	Kc: 0.00 - Gr: 0.00 - Pr: 0.00 - HC: 0.00

Alérgenos de declaración obligatoria: 1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 4 Pescado - 5 Cacahuete - 6 Soja - 7 Leche - 8 Frutos de cáscara - 9 Apio - 10 Mostaza - 11 Sésamo - 12 Sulfitos - 13 Altramuces - 14 Moluscos - 15 Legumbre.

Silvia Sanz
Dietista-Nutricionista
N° AEDN: 2993