



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



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 moluscos; 13 altramuces; 14 sulfitos