



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

FEBREIRO 24

MENÚ BASAL



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
			1. CREMA MULTIVERDURAS 6-7-14 CAZUELA DE PEIXE EN SALSA 4 FROITA	2 XUDIAS CON OVO 3 XAMÓN ASADO CON ARROZ FROITA	Energía 799,9 Kcal Proteínas: 28,2g HC: 99,7g Lípidos: 23,1g
			Wok de noodles con verduras y pollo	Pizza casera de tomate, champiñones y mozzarella	
5 MACARRÓNS CON TOMATE 1-3-6-10 BACALLO AO FORNO CON ENSALADA 1-4 IOGURT 7	6. CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ 6-7-14 GUIISO DE PORCO CON PATACAS 6-14 FROITA	7. LENTELLAS VEXETAIS 1 TORTILLA DE PATACAS CON TOMATE 3 FROITA	8. CREMA DE CENORIA 6-7-14 POLO STROGONOFF CON ARROZ 6-7-14 IOGURT 7	9. SOPA DE COCIDO COCIDO ORELLAS 1-3	Energía 894,5 Kcal Proteínas: 27,2g HC: 96g Lípidos: 26,2g
Ensalada de garbanzos c/ pimiento, tomate, queso feta y olivas negras	Guisantes salteados con champiñones y jamón	Ensalada de espárragos, pimientos de piquillo y atún/ Tostada c/ AOVE	Verduras asadas c/ patata y huevo escalfado	Ensalada capresse/ Tostada c/ Aove	
12 NON LECTIVO	13 NON LECTIVO	14 NON LECTIVO	15 CREMA DE CABACIÑA 6-7-14 MACARRONS BOLOÑESA 1-3-6-10 FROITA	16. CALDO GALEGO XAMONCIÑOS DE POLO CON PATACA PANADEIRA FROITA	Energía 800,1 Kcal Proteínas: 28,1g HC: 99,9g Lípidos: 27,8g
			Mejillones guisados c/ verduras y arroz	Ensalada de lentejas, tomate, cebolla y mozzarella	
19 SOPA CABELLIN 1-3-6-10 ARROZ MARIÑEIRO CON RAPE E CALAMAR 4-12 IOGURT 7	20 FABAS ESTOFADAS EMPANADA DE POLO 1 FROITA	21 CREMA DE CENORIA E PORRO 6-7-14 FIDEUÁ DE PAVO 1-3-6-10 FROITA	22 GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACAS CON TOMATE 3 IOGURT 7	23. MACARRÓNS CON TOMATE 1-3-6-10 GUIISO MARIÑEIRO CON BRECOL E CENORIA 1-4 FROITA	Energía 844,3 Kcal Proteínas: 26,1g HC: 95g Lípidos: 25,6g
Salteado de cerdo c/ verduras y pasta integral	Revuelto de espinacas c/ gambas. Tostada c/ Aove	Hamburguesa de merluza c/ patata al vapor y ensalada	Fajitas de pollo con tomate, pimiento y cebolla	Ensalada de rúcula, mango, aguacate, queso fresco y pasas/ Tostada c/ Aove	
26 CREMA DE CABACIÑA 6-7-14 POLO FINAS HERBAS CON CODIÑOS SALTEADOS 1-3-6-10 FROITA	27 MENESTRA SALTEADA PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA 1-3-4 IOGURT 7	28 CALDO DE XUDIAS ALBÓNDEGAS CON ARROZ 6 FROITA	29 TALLARINS CON TOMATE E CHOURIZO 1-3-6-10 LENTELLAS CON POLO 1 IOGURT 7		Energía 835,6 Kcal Proteínas: 29,3g HC: 100g Lípidos: 28,1g
Tortilla de ajos tiernos y gambas Tosta con aove	Zanahoria, boniato y calabacín al horno, y solomillo de cerdo a la plancha	Calamares a la plancha c/ patatas y pimientos	Wok de berenjena, calabacín, puerro y langostinos/ Pan c/ aove		



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 altramuzes; 14 sulfitos