



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

ABRIL 24

MENÚ BASAL



| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES | VALORACIÓN NUTRICIONAL |
|---|---|--|--|--|--|
| 1 NON LECTIVO | 2 Sopa de fideos 1-3-6-10 Tortilla de pataca con ensalada 3 logur de chocolate 7 | 3 Crema de coliflor e mazá 6-7-14 Estofado porco tradicional 6-14 Froita | 4 Lentellas vexetais 1 Polo estrogonof con arroz 6-7-14 logur 7 | 5 Crema de cenoiira 6-7-14 Fideuá de rape 1-3-4-6-10 Froita | Energía 796,7 Kcal Proteínas: 28,3 g HC: 98,8 g Lípidos: 26,7 g |
| | Ensalada de lentellas, pepino, cebola morada e queixo de cabra | Ensalada de pementos do piquillo c/ atún e aceitunas/Pan c/ aove | Espirales de cabaciña salteadas c/ puerro, cherrys e langostinos | Fajita de pavo c/ guacamole | |
| 8 Crema de cabaza 6-7-14 Macarróns boloñesa 1-3-6-10 Froita | 9 Sopa vexetal Albóndigas con arroz 6 logur 7 | 10 Garavanzos estofados Bacallau ao forno c/ensalada de leituga, millo e cenoiira 4 Froita | 11 Caldo galego Xamonciños de polo c/ leituga, cenoiira e olivas logur 7 | 12 Codiños con tomate 1-3-6-10 Pescada á galega c/ brócoli e patacas o vapor 4 Froita | Energía 800,4 Kcal Proteínas: 30 g HC: 100,1 g Lípidos: 28,5 g |
| Ensalada de tomate c/ sardinillas/Pan c/ aove | Ensalada de piña, remolacha, atún e maionesa | Berenxena rechea de polo e cuscús | Salmón prancha c/ espárragos trigueros e compota de mazá | Wok de pementos, cenorias, tiras de pavo e arroz | |
| 15 Sopa de estreliñas 1-3-6-10 Guiso de arroz con bacallau 4-6-14 logur 7 | 16 Fabas estofadas Empanada de carne 1 Froita | 17 Crema de xudías 6-7-14 Fideuá de polo 1-3-6-10 Froita | 18 Tallaríns con tomate 1-3-6-10 Pescada forno c/ensalada 1-4 logur 7 | 19 Garavanzos con espinacas Tortilla de pataca c/ tomate 3 Froita | Energía 793,9 Kcal Proteínas: 25,2 g HC: 99,4 g Lípidos: 30 g |
| Tortilla de verduras e patacas c/ ensalada de tomate | Quiche de porros, cherrys e queixo | Revolto de allo porro con champiñóns e gambas | Peituga de pavo rechea de espinacas e mozzarella forno | Pizza de champiñóns, cebola e atún | |
| 22 Crema de cabaciña 6-7-14 Polo as finas herbas c/pataca Froita | 23 Menestra con xamón Codiños con atún 1-3-6-10 logur 7 | 24 Sopa de verduras Xamón asado con arroz Froita | 25 Macarróns con chourizo 1-3-6-10 Lentellas estofadas c/ polo 1 logur 7 | 26 Sopa de piñóns 1-3-6-10 Pescada á romana con ensalada 1-3-4 Froita | Energía 823,5 Kcal Proteínas: 30,5g HC: 100,2g Lípidos: 32,6g |
| Bol de brotes, tomate, aguacate, quinoa, tofu e piña | Fajita de pavo c/ pementos, tomate e cebola | <i>Tortilla de bacallau, pemento verde e cebola/ pan c/ aove</i> | Ensalada de mexillóns con brotes, millo e cebola/Pan aov | Pisto de cabaciña e tomate c/ ovo escalfado/Pan con aove | |
| 29 Crema multiverduras 6-7-14 Estofado de xarrete con arroz 6-14 logur 7 | 30 Sopa de cuscús 1-3-6-10 Milanesa polo c/pataca asada 1-3 Froita | | | | Energía 790,2 Kcal Proteínas: 27,1 g HC: 97,8 g Lípidos: 27,4 g |
| Nidos de pasta c/ espinacas, puerro, tomate e langostinos | Ensalada de garavanzos c/ pemento, cenoria e mozzarella | | | | |



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