

MENÚ BASAL CENTRO VIDAS ABRIL-JUNIO 2022



SEMANA 1

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Patatas marinera (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO)				Lentejas con arroz y verduras (lentejas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel)				Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULFITO)				Cocido (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO)				Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN, PESCADO. Trazas HUEVO)			
Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO)				Merluza con pisto (merluza, calabacín, tomate triturado, berenjena, pimiento rojo y verde, cebolla. PESCADO)				Cabezada de lomo a la española (cabezada de lomo, cebolla, puerro, zanahoria, tomate triturado, maizena, ajo, laurel)				Fogonero en salsa de calabaza (fogonero, calabaza, cebolla, puerro, pimiento verde, ajo. PESCADO)				Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli), puerro, ajo)			
Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada			
E (kcal)	664	Líp (g)	25,1	E (kcal)	674	Líp (g)	12,1	E (kcal)	727	Líp (g)	17,5	E (kcal)	690	Líp (g)	11,4	E (kcal)	743	Líp (g)	21,5
HC (g)	72,2	Prot (g)	31,8	HC (g)	97,3	Prot (g)	35,5	HC (g)	89,3	Prot (g)	43,3	HC (g)	82,7	Prot (g)	53,7	HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4
Recomendaciones cena: Champiñón con jamón y queso fresco a la plancha				Recomendaciones cena: Sopa de verdura y salchichas de cerdo al horno				Recomendaciones cena: Arroz con pisto y huevo				Recomendaciones cena: Espárragos verdes a la plancha y chuletas de cordero				Recomendaciones cena: Crema de puerro y lubina al horno			

SEMANA 2

Arroz con magra (arroz, magra de cerdo, judía verde, pimiento rojo, tomate triturado, ajo)				Garbanzos con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. SULFITO, PESCADO)				Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO)				Espirales con taquitos de pollo y verduras (espirales, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO)				Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO)			
Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO)				Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdo, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO)				Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate casera (hamburguesa natural cerdo-pollo, tomate triturado, cebolla, ajo, azúcar) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria				Cabracho a la riojana (cabracho, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO)				Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras			
Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada			
E (kcal)	756	Líp (g)	18	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	E (kcal)	636	Líp (g)	20,9	E (kcal)	698	Líp (g)	12,2	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4
HC (g)	103	Prot (g)	40,1	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,5	HC (g)	78,4	Prot (g)	33,7	HC (g)	95	Prot (g)	46	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2
Recomendaciones cena: Salteado de ternera con verduras				Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún				Recomendaciones cena: Espinacas gratinadas con salmón y bechamel				Recomendaciones cena: Calabacín a la plancha y jamón al horno				Recomendaciones cena: Crema de verduras y boquerones fritos			

SEMANA 3

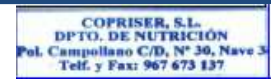
Hervido de judías verdes y patata (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, puerro. SULFITO)				Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO)				Arroz con pollo (arroz, pechuga de pollo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo)				Fideuá de pescado (fideo nº4, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado, cebolla, pimiento, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO)				Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patata, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO)			
Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maizena, ajo, ñora. PESCADO)				Cabezada de lomo a la jardinera (cabezada de lomo, patatas, zanahoria, pimiento, tomate triturado, cebolla, ajo. SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y maíz				Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón, laure. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha				Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras				Muslo de pollo con champiñones (muslo de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel)			
Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada			
E (kcal)	632	Líp (g)	14,2	E (kcal)	724	Líp (g)	16,9	E (kcal)	720	Líp (g)	14,5	E (kcal)	731	Líp (g)	19,1	E (kcal)	756	Líp (g)	14,7
HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1	HC (g)	93,2	Prot (g)	40,9	HC (g)	91,7	Prot (g)	49,6	HC (g)	100	Prot (g)	34	HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9
Recomendaciones cena: Macarrones integrales con salteado de verduras y jamón				Recomendaciones cena: Puré de patata y caballa en aceite				Recomendaciones cena: Berenjena rellena de verduras, carne y frutos secos				Recomendaciones cena: Brócoli y coliflor gratinados y jamoncitos de pavo al horno				Recomendaciones cena: Crema de calabaza y salmón en papillote			

SEMANA 4

Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO)				Guisado de magra (patatas, magra de cerdo, judías verdes, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. SULFITO)				Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO)				Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel)				Macarrones con boloñesa de pollo (macarrones, cebolla, tomate frito, carne picada de pollo, ajo, orégano. GLUTEN. Trazas HUEVO)			
Lomo adobado en salsa de ñora (lomo adobado, patata, cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, ñora. SOJA, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha				Merluza en salsa verde con guisantes (merluza, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)				Pollo al chilindrón (pollo, tomate triturado, cebolla, pimiento rojo, maicena, ajo)				Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos				Fogonero en salsa verde (fogonero, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz.			
Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada				Pan , fruta y ensalada			
E (kcal)	766	Líp (g)	12,4	E (kcal)	671	Líp (g)	27,3	E (kcal)	640	Líp (g)	19,1	E (kcal)	640	Líp (g)	17,9	E (kcal)	773	Líp (g)	16,6
HC (g)	106	Prot (g)	44,3	HC (g)	65,5	Prot (g)	34,7	HC (g)	76	Prot (g)	32	HC (g)	90,5	Prot (g)	19,9	HC (g)	103	Prot (g)	45,9
Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de york con tomate asado				Recomendaciones cena: Salteado de verduras con taquitos de lomo y nueces				Recomendaciones cena: Judías verdes con cebolla y tomate y huevo frito				Recomendaciones cena: Moje manchego y ternera guisada				Recomendaciones cena: Acelgas con almejas y chuletas de cordero a la plancha			

E: Energía
Líp: Lípidos
HC: Hidratos de Carbono
Prot: Proteínas

EXISTE LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR EL PRIMER PLATO DEL MENÚ POR SOPA Ó PURÉ BAJO PETICIÓN DEL CENTRO



Actualización: 20/04/2022
Dietista-nutricionista CLM156

ABRIL 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 2	25	26	27	28	29	30	

JUNIO 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 3			1	2	3	4	5
SEMANA 4	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 1	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 2	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA 3	27	28	29	30			

MAYO 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2							1
SEMANA 3	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 4	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 1	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 2	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 3	30	31					