

MENÚ BASAL CEDES SEPTIEMBRE 2022



SEMANA 1

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Lentejas con verduras				Crema de verduras				Paella de pollo, magra y verduras				Potaje de garbanzos con acelgas				Macarrones con taquitos de pollo y verdura			
Tortilla de patatas con ensalada				Pollo con champiñón				Merluza a la marinera con ensalada				Salchichas al horno con ensalada				Boquerones en tempura con ensalada			
Pan, fruta				Pan, lácteo				Pan, fruta				Pan, fruta				Pan, fruta			
E (kcal)	642	Líp (g)	16,2	E (kcal)	633	Líp (g)	13,9	E (kcal)	689	Líp (g)	24	E (kcal)	732	Líp (g)	31,1	E (kcal)	750	Líp (g)	26
HC (g)	87	Prot (g)	26,4	HC (g)	79,8	Prot (g)	39,3	HC (g)	63	Prot (g)	38	HC (g)	70	Prot (g)	43	HC (g)	85	Prot (g)	39
Recomendaciones cena: Ensalada mixta y lomo adobado				Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y bacalao horno				Recomendaciones cena: Moje y tortilla de patata				Recomendaciones cena: Lubina plancha con guisantes				Recomendaciones cena: Brócoli y magra al horno			

SEMANA 2

Crema de calabacín				Judías pintas con arroz				Pasta boloñesa				Arroz tres delicias				Sopa de ave con garbanzos			
Albóndigas jardinera con ensalada				Tilapia al horno con ajo y perejil con ensalada				Tortilla francesa con ensalada				Pechuga de pollo con salsa de manzana				Fogonero en salsa de pimientos			
Pan, fruta				Pan, lácteo				Pan, fruta				Pan, fruta				Pan, fruta			
E (kcal)	718	Líp (g)	26,5	E (kcal)	654	Líp (g)	15,6	E (kcal)	784	Líp (g)	29,2	E (kcal)	695	Líp (g)	19,1	E (kcal)	604	Líp (g)	14,5
HC (g)	83,4	Prot (g)	24,5	HC (g)	69,6	Prot (g)	47,2	HC (g)	88,1	Prot (g)	34,6	HC (g)	88	Prot (g)	34,6	HC (g)	66,3	Prot (g)	42,3
Recomendaciones cena: Ensalada de arroz				Recomendaciones cena: Hervido y pechuga de pollo				Recomendaciones cena: Crema de zanahoria y lomo				Recomendaciones cena: Salmón con verduras				Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y queso			

SEMANA 3

Guisado de magra				Sopa de verduras con estrellitas				Pasta con atún y tomate				Lentejas con arroz y verduras				Crema de guisantes			
Merluza rebozada con ensalada				Lomo adobado con salsa de zanahoria con ensalada				Varitas de merluza con ensalada				Tortilla de patatas con tomate y orégano				Pollo al horno con salteado campestre			
Pan, fruta				Pan, lácteo				Pan, fruta				Pan, fruta				Pan, fruta			
E (kcal)	780	Líp (g)	35	E (kcal)	635	Líp (g)	12,5	E (kcal)	759	Líp (g)	16,7	E (kcal)	689	Líp (g)	15,9	E (kcal)	739	Líp (g)	25,2
HC (g)	73	Prot (g)	36,4	HC (g)	84,1	Prot (g)	33,3	HC (g)	116	Prot (g)	30,8	HC (g)	99,1	Prot (g)	27	HC (g)	75,6	Prot (g)	40,3
Recomendaciones cena: Crema calabaza y jamoncitos				Recomendaciones cena: Ensalada y croquetas de bacalao				Recomendaciones cena: Hervido y magra guisada				Recomendaciones cena: Dorada con verduras				Recomendaciones cena: Moje y tortilla de jamón			

SEMANA 4

Judías pintas con arroz				Sopa de ave con pasta maravilla				Cocido de garbanzos y verdura				Fideua de carne				Arroz blanco con tomate			
Tilapia al horno con ajo y perejil con ensalada				Cabezada de cerdo a la jardinera con patatas				San Jacobo con ensalada				Merluza en salsa de verduras con ensalada				Tortilla francesa con ensalada			
Pan, fruta				Pan, lácteo				Pan, fruta				Pan, fruta				Pan, fruta			
E (kcal)	682	Líp (g)	10,6	E (kcal)	798	Líp (g)	27,7	E (kcal)	774	Líp (g)	21	E (kcal)	717	Líp (g)	14,7	E (kcal)	723	Líp (g)	24,3
HC (g)	84,4	Prot (g)	49,5	HC (g)	86	Prot (g)	42,8	HC (g)	109	Prot (g)	27,3	HC (g)	97	Prot (g)	41,6	HC (g)	96,2	Prot (g)	21,6
Recomendaciones cena: Judías verdes salteadas y queso				Recomendaciones cena: Hervido y boquerón frito				Recomendaciones cena: Guisantes con jamón				Recomendaciones cena: Ensalada mixta y croquetas				Recomendaciones cena: Ensalada de pasta			

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

Actualización: 07/09/2022

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