

MENÚ BASAL CEDES OTOÑO-INVIERNO 2022-23



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

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							
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							
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							
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

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

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

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

ENERO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 3	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 4	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 1	30	31					