

# MENÚ BASAL CEDES FEBRERO-JUNIO 2023



SEMANA 1

| LUNES   |     |          |      | MARTES   |      |          |      | MIÉRCOLES   |      |          |      | JUEVES   |      |          |      | VIERNES   |      |          |      |
|---|-----|----------|------|--|------|----------|------|---|------|----------|------|--|------|----------|------|---|------|----------|------|
| Arroz con tomate                                    |     |          |      | Sopa de ave con garbanzos y pasta (GLUTEN. Tr: HUEVO)            |      |          |      | Crema de verduras (SULFITO)                       |      |          |      | Fideuá de carne (GLUTEN. Tr: HUEVO)              |      |          |      | Judías pintas con arroz   |      |          |      |
| Lomo adobado al horno (SOJA) con ensalada           |     |          |      | Merluza en salsa de verduras (PESCADO)                           |      |          |      | Pollo con salteado campestre (SULFITO)            |      |          |      | Tortilla francesa (HUEVO) con ensalada           |      |          |      | Fogonero en salas de pimientos (PESCADO) con ensalada                     |      |          |      |
| Pan y fruta de temporada                            |     |          |      | Pan y lácteo   |      |          |      | Pan y fruta de temporada                          |      |          |      | Pan y fruta de temporada                         |      |          |      | Pan y fruta de temporada  |      |          |      |
| E (kcal)  | 703 | Líp (g)  | 14,8 | E (kcal)   | 617  | Líp (g)  | 14   | E (kcal)  | 647  | Líp (g)  | 16,5 | E (kcal)   | 684  | Líp (g)  | 21,9 | E (kcal)  | 664  | Líp (g)  | 10,1 |
| HC (g)  | 110 | Prot (g) | 28,5 | HC (g)   | 73,4 | Prot (g) | 41,3 | HC (g)  | 87,1 | Prot (g) | 27,9 | HC (g)   | 87,5 | Prot (g) | 28,7 | HC (g)  | 90,9 | Prot (g) | 52,1 |
| Recomendaciones cena: Salteado de acelgas con huevo |     |          |      | Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y ternera guisada |      |          |      | Recomendaciones cena: Lasaña de verduras y salmón |      |          |      | Recomendaciones cena: Menestra y lubina al horno |      |          |      | Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne, verduras y frutos secos |      |          |      |

SEMANA 2

|  |      |          |      |   |      |          |      |  |      |          |      |  |      |          |      |  |      |          |      |
|--|------|----------|------|---|------|----------|------|--|------|----------|------|--|------|----------|------|--|------|----------|------|
| Lentejas con arroz, verduras y jamón                             |      |          |      | Macarrones con boloñesa (GLUTEN. Tr: HUEVO)               |      |          |      | Potaje de garbanzos con acelgas (SULFITO)                    |      |          |      | Sopa de pescado con arroz (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOSLUCOS)      |      |          |      | Crema de calabacín (SULFITO)                                     |      |          |      |
| Tortilla de patatas (HUEVO) con ensalada                         |      |          |      | Tilapia con ajo y perejil al horno (PESCADO) con ensalada |      |          |      | Alitas de pollo al horno con ensalada                        |      |          |      | Cabezada de lomo con salsa de setas a la crema (LACTOSA, SOJA) |      |          |      | Merluza con rebozado casero (PESCADO, GLUTEN) con ensalada       |      |          |      |
| Pan y fruta de temporada   |      |          |      | Pan y lácteo  |      |          |      | Pan y fruta de temporada                                     |      |          |      | Pan y fruta de temporada                                       |      |          |      | Pan y fruta de temporada   |      |          |      |
| E (kcal)   | 689  | Líp (g)  | 15,9 | E (kcal)  | 723  | Líp (g)  | 18,6 | E (kcal)   | 787  | Líp (g)  | 27,5 | E (kcal)   | 689  | Líp (g)  | 19   | E (kcal)   | 644  | Líp (g)  | 23,2 |
| HC (g)   | 99,1 | Prot (g) | 27   | HC (g)  | 97,9 | Prot (g) | 47   | HC (g)   | 81,7 | Prot (g) | 42,8 | HC (g)   | 82,8 | Prot (g) | 40,9 | HC (g)   | 72,5 | Prot (g) | 29,7 |
| Recomendaciones cena: Crema de zanahoria y sardinillas en aceite |      |          |      | Recomendaciones cena: Moje manchego y pavo en salsa       |      |          |      | Recomendaciones cena: Alcachofas rehogadas y dorada al horno |      |          |      | Recomendaciones cena: Hervido de verduras y tortilla de atún   |      |          |      | Recomendaciones cena: Jamoncitos de pollo con verduras salteadas |      |          |      |

SEMANA 3

|  |      |          |      |   |     |          |      |  |      |          |      |  |     |          |      |  |     |          |      |
|--|------|----------|------|---|-----|----------|------|--|------|----------|------|--|-----|----------|------|--|-----|----------|------|
| Judías pintas con arroz                                  |      |          |      | Sopa de ave con pasta maravilla (GLUTEN. Tr: HUEVO)           |     |          |      | Puré de legumbres (SULFITO)                      |      |          |      | Espirales con taquitos de pollo y verduras (GLUTEN. Tr: HUEVO) |     |          |      | Arroz caldoso con magra y verduras                             |     |          |      |
| Fogonero al pil pil (PESCADO) con ensalada               |      |          |      | Tortilla francesa (HUEVO)                                     |     |          |      | Hamburguesa mixta al horno (SULFITO)             |      |          |      | Merluza a la marinera (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, SULFITO) |     |          |      | Pollo al horno con champiñón (SULFITO)                         |     |          |      |
| Pan y fruta de temporada                                 |      |          |      | Pan y lácteo  |     |          |      | Pan y fruta de temporada                         |      |          |      | Pan y fruta de temporada                                       |     |          |      | Pan y fruta de temporada                                       |     |          |      |
| E (kcal)   | 617  | Líp (g)  | 8,2  | E (kcal)  | 601 | Líp (g)  | 25,7 | E (kcal)   | 700  | Líp (g)  | 21,9 | E (kcal)   | 804 | Líp (g)  | 15,5 | E (kcal)   | 793 | Líp (g)  | 24,5 |
| HC (g)   | 88,8 | Prot (g) | 46,5 | HC (g)  | 75  | Prot (g) | 22   | HC (g)   | 79,5 | Prot (g) | 43,3 | HC (g)   | 110 | Prot (g) | 48,9 | HC (g)   | 103 | Prot (g) | 34,5 |
| Recomendaciones cena: Ensalada de pasta con queso y pavo |      |          |      | Recomendaciones cena: Espinacas salteadas y rollito de salmón |     |          |      | Recomendaciones cena: Arroz tres delicias casero |      |          |      | Recomendaciones cena: Tomate picado y tortilla de patatas      |     |          |      | Recomendaciones cena: Crema de calabaza y croquetas de bacalao |     |          |      |

SEMANA 4

|  |     |          |      |  |      |          |      |   |      |          |      |   |      |          |      |  |      |          |      |
|--|-----|----------|------|--|------|----------|------|---|------|----------|------|---|------|----------|------|--|------|----------|------|
| Macarrones con atún y tomate (GLUTEN, PESCADO. Tr: HUEVO)                      |     |          |      | Garbanzos con judías verdes y calabaza (SULFITO)               |      |          |      | Sopa de verduras y ave con fideos (GLUTEN. Tr: HUEVO)                   |      |          |      | Lentejas con verduras y jamón (SULFITO)                   |      |          |      | Guisado de pollo y judías verdes (SULFITO)     |      |          |      |
| Merluza con rebozado casero (PESCADO, GLUTEN) con ensalada                     |     |          |      | Pechuga de pollo con salas de manzana (SULFITO, LACTOSA, SOJA) |      |          |      | Tortilla de patatas (HUEVO) con tomate con orégano                      |      |          |      | Cabezada de lomo a la jardinera (SULFITO) con patatas     |      |          |      | Tilapia con ajo y perejil al horno (PESCADO)   |      |          |      |
| Pan y fruta de temporada   |     |          |      | Pan y lácteo   |      |          |      | Pan y fruta de temporada  |      |          |      | Pan y fruta de temporada                                  |      |          |      | Pan y fruta de temporada                       |      |          |      |
| E (kcal)   | 741 | Líp (g)  | 22,3 | E (kcal)   | 720  | Líp (g)  | 20,9 | E (kcal)  | 632  | Líp (g)  | 21,7 | E (kcal)  | 796  | Líp (g)  | 20,6 | E (kcal)                                       | 633  | Líp (g)  | 16,3 |
| HC (g)   | 107 | Prot (g) | 35,1 | HC (g)   | 82,3 | Prot (g) | 40,4 | HC (g)  | 81,5 | Prot (g) | 20,9 | HC (g)  | 85,9 | Prot (g) | 56,5 | HC (g)   | 65,9 | Prot (g) | 49,7 |
| Recomendaciones cena: Parrillada de verduras y solomillo de cerdo a la plancha |     |          |      | Recomendaciones cena: Crema de calabacín y caballa con tomate  |      |          |      | Recomendaciones cena: Arroz rehogado con verduras y taquitos de ternera |      |          |      | Recomendaciones cena: Ensalada y mejillones a la marinera |      |          |      | Recomendaciones cena: Pisto manchego con huevo |      |          |      |

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

Actualización: 24/01/2023

| FEBRERO 2023 |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|              | LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB | DOM |
| SEMANA 1     | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| SEMANA 2     | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| SEMANA 3     | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| SEMANA 4     | 27  | 28  |     |     |     |     |     |
|              |     |     |     |     |     |     |     |

| MARZO 2023 |     |     |     |     |     |     |     |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|            | LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB | DOM |
| SEMANA 4   |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| SEMANA 1   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| SEMANA 2   | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| SEMANA 3   | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| SEMANA 4   | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |

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

| MAYO 2023 |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|           | LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB | DOM |
| SEMANA 4  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| SEMANA 1  | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| SEMANA 2  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| SEMANA 3  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| SEMANA 4  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |     |

| JUNIO 2023 |     |     |     |     |     |     |     |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|            | LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB | DOM |
| SEMANA 4   |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| SEMANA 1   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| SEMANA 2   | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| SEMANA 3   | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| SEMANA 4   | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |     |