

MENÚ BASAL CEDES OCTUBRE 2023-ENERO 2024



SEMANA 1

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Sopa de ave y verduras con pasta (GLUTEN. Tr: HUEVO)				Cocido de garbanzos (SULFITO)				Macarrones con boloñesa de pollo (GLUTEN. Tr: HUEVO)				Lentejas con arroz y verdura				Crema de verduras (SULFITO)			
Lomo adobado (SOJA) con ensalada				Tortilla francesa (HUEVO) con ensalada				Merluza en salsa de verduras (PESCADO) con ensalada				Pollo con salsa campesina (SULFITO)				Fogonero en salsa de pimientos (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)	630	Líp (g)	11,7	E (kcal)	637	Líp (g)	17,7	E (kcal)	794	Líp (g)	14,8	E (kcal)	681	Líp (g)	16	E (kcal)	620	Líp (g)	12,7
HC (g)	86,5	Prot (g)	39	HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4	HC (g)	111	Prot (g)	45,4	HC (g)	88,5	Prot (g)	35,5	HC (g)	76,7	Prot (g)	41,7
Recomendaciones cena: Arroz salteado con taquitos de sepia				Recomendaciones cena: Crema de puerros y chuletilas de cordero				Recomendaciones cena: Ternera guisada con verduras				Recomendaciones cena: Sopa de verduras y salmón al horno				Recomendaciones cena: Calabacín al horno y tortilla de jamón			

SEMANA 2

Fideuá de carne (GLUTEN. Tr: HUEVO)				Judías pintas con arroz				Sopa de pescado con fideos (GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEO, MOLUSCO. Tr: HUEVO)				Puré de legumbres (SULFITO)				Arroz blanco con tomate			
Tortilla de patata (HUEVO) con ensalada				Merluza con rebozado casero (PESCADO, GLUTEN) y ensalada				Cabezada de lomo al horno con patatas (SULFITO)				Tilapia al horno (PESCADO) con ensalada				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)	688	Líp (g)	18	E (kcal)	797	Líp (g)	23,2	E (kcal)	732	Líp (g)	22,3	E (kcal)	617	Líp (g)	16	E (kcal)	753	Líp (g)	16,9
HC (g)	100	Prot (g)	24,8	HC (g)	95,2	Prot (g)	39,9	HC (g)	75,4	Prot (g)	52,2	HC (g)	64,8	Prot (g)	44,7	HC (g)	119	Prot (g)	27
Recomendaciones cena: Berenjena rellena de atún y pisto				Recomendaciones cena: Champiñón al ajillo y pechuga de pollo a la plancha				Recomendaciones cena: Tortilla de verduras y tomate partido				Recomendaciones cena: Judías verdes rehogadas y pavo en salsa				Recomendaciones cena: Ensalada mixta y queso fresco a la plancha			

SEMANA 3

Guisado de pollo (SULFITO)				Sopa de verduras con pasta (GLUTEN. Tr: HUEVO)				Potaje de garbanzos con acelgas (SULFITO)				Macarrones a la boloñesa (GLUTEN. Tr: HUEVO)				Lentejas con arroz			
Merluza a la marinera (PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, SULFITO) con ensalada				Salchichas blancas naturales al horno				Alitas de pollo con al horno con ensalada				Fogonero en salsa verde (SULFITO) con ensalada				Tortilla francesa (HUEVO) 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)	672	Líp (g)	17,5	E (kcal)	652	Líp (g)	32,5	E (kcal)	787	Líp (g)	27,5	E (kcal)	776	Líp (g)	22	E (kcal)	631	Líp (g)	15,4
HC (g)	72,7	Prot (g)	49,2	HC (g)	62,2	Prot (g)	9	HC (g)	81,7	Prot (g)	42,8	HC (g)	92,1	Prot (g)	45,8	HC (g)	85,7	Prot (g)	28,1
Recomendaciones cena: Crema de espárragos y lomo al horno				Recomendaciones cena: Arroz rehogado con setas y tortilla de queso				Recomendaciones cena: Coliflor gratinada y lubina al horno				Recomendaciones cena: Alcachofas al vapor y magra con tomate				Recomendaciones cena: Salteado de verduras y boquerones fritos			

SEMANA 4

Sopa de ave con garbanzos y pasta (GLUTEN. Tr: HUEVO)				Puré de verduras (SULFITO)				Paella de pollo con verduras				Hervido de judías verdes y patata (SULFITO)				Judías pintas con arroz			
Merluza con rebozado casero (PESCADO, GLUTEN) y ensalada				Albondigas a la jardinera (SOJA, SULFITO)				Tortilla de patatas (HUEVO) con ensalada				Pechuga de pollo con salsa de manzana (LACTEO, SOJA, SULFITO)				Tilapia con ajo y perejil al horno (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)	689	Líp (g)	24,8	E (kcal)	745	Líp (g)	26,2	E (kcal)	728	Líp (g)	20,6	E (kcal)	605	Líp (g)	16,7	E (kcal)	647	Líp (g)	9,8
HC (g)	73,1	Prot (g)	37,3	HC (g)	90,7	Prot (g)	24,1	HC (g)	108	Prot (g)	21,3	HC (g)	74,3	Prot (g)	32	HC (g)	81,4	Prot (g)	46,7
Recomendaciones cena: Brócoli salteado y jamón a la plancha				Recomendaciones cena: Ensalada de pasta con atún				Recomendaciones cena: Dorada al horno con verduritas				Recomendaciones cena: Crema de guisantes y croquetas de bacalao				Recomendaciones cena: Espinacas a la crema y taquitos de magra encebollada			

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

Actualización: 02/10/2023

OCTUBRE 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	2	3	4	5	6	7	8
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					

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

DICIEMBRE 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1					1	2	3
SEMANA 2	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 3	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 4	18	19	20	21	22	23	24

ENERO 2024							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
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				

FEBRERO 2024							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4				1	2	3	4