

Menú Semana 1 Verano 2017



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras	Ensalada de pasta con vinagreta de mostaza	Lentejas caseras	Brócoli rehogado	Gazpacho andaluz	Ensalada con manzana
	Tilapia en salsa verde	Huevos fritos	Magro de cerdo a la jardinera	Jamonicos de pollo en pepitoria	Paella valenciana	Albóndigas en salsa	Arroz de col y bacalao
Opcional	Ensalada campera atún	Sopa juliana	Coliflor ajoarriero	Escalivada	Crema de verduras	Hervido valenciano	Espinacas rehogadas con jamón
	Canelones de espinacas	Filete de pollo al horno	Halibut con ajo y perejil	Rabas de calamar empanadas con limón	Tortilla de patata y calabacín	Abadejo enharinado	Tosta morcilla con cebolla caramelizada
Postres	Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Flan casero edulcorado	Fruta	Manzana asada
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Helado	Fruta	Helado	Yogur sabores
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT 493 63 12 29	KCAL HC LIP PROT 818 83 37 35	KCAL HC LIP PROT 754 91 26 36	KCAL HC LIP PROT 798 81 27 55	KCAL HC LIP PROT 616 91 17 24	KCAL HC LIP PROT 627 74 23 28	KCAL HC LIP PROT 559 89 15 15
Cena	Acelgas rehogadas con zanahoria	Crema de calabacín	Judías verdes c/zanahoria y lombarda	Ensaladilla rusa	Sopa de estrellas	Alcachofas con jamón	Crema de zanahoria
	Jamón york a la gallega	Limanda enharinada	Colitas de rape en salsa Americana	Tortilla francesa	Merluza al horno	Filete de pollo al horno	Halibut al aroma de laurel
Opcional	Sopa de fideos	Sopa de sémola	Crema de puerros	Sopa de lluvia	Guisantes salteados	Crema de champiñones	Sopa de pescado
	Bacalao vizcaína	Pan con tomate y jamón serrano	Pavo y queso burgos	Cinta de lomo en salsa	Rollitos de york	Tortilla de patata y cebolla	Empanada gallega de carne
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Helado	Arroz con leche	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT 565 68 16 34	KCAL HC LIP PROT 550 66 20 22	KCAL HC LIP PROT 602,68 82,05 13,78 34,07	KCAL HC LIP PROT 813 61 52 22	KCAL HC LIP PROT 505 67 14 22	KCAL HC LIP PROT 574 49 24 38	KCAL HC LIP PROT 559,83 65,23 16,1 35,25



ANA NEIDA SICILIA BLAYA
Dietista-Nutricionista
Nº As. AEDN02112

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:

