

**MENÚ BASAL JULIO 2025**

**Página 1 de 4**

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		7	8	9	10	11	12	13
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI AL HORNO*	ENSALADA DE ALUBIAS*	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADA CAMPERA*	MACARRONES GRATINADOS*	SALMOREJO*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	POLLO AL HORNO CON PATATAS*	GALLO CON ENSALADA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE GUISANTES*	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	ACELGAS CON JAMÓN*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	SÁNDWICH MIXTO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	EMPANADA DE ATÚN*	SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
<b>Kcal</b>	1540	1.858	1.250	1.580	1.379	1.456	1.803	1.457
<b>Proteína g</b>	82	109	50	94	70	89	82	83
<b>HC g</b>	151	177	138	147	134	121	211	131
<b>HC Simp. g</b>	47	34	42	59	43	57	50	46
<b>Lípidos g</b>	62	75	50	64	56	63	67	61
<b>Sal g</b>	6	5	6	6	4	7	5	6

(\*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

**Dpdo. En Nutrición y Dietética**

**Supervisado por:**



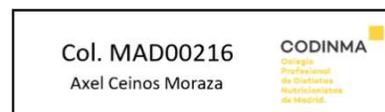
## MENÚ BASAL JULIO 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		14	15	16	17	18	19	20
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CON TOMATE*	SOPA DE COCIDO*	SALMOREJO*	ESPAGUETIS A LA CARBONARA*	ENSALADA DE ALUBIAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	POLLO EN SALSA*	HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS*	COCIDO COMPLETO*	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	ESPINACAS REHOGADAS*	CREMA DE CALABACÍN*	SALTEADO DE VERDURAS*	PATATAS ALIÑADAS*	ENSALADA DE PASTA*
	2º	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	PIZZA CASERA*	SALMÓN A LA NARANJA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
<b>Kcal</b>	1570	1.425	1.737	1.569	1.636	1.629	1.467	1.523
<b>Proteína g</b>	79	77	68	74	88	63	93	87
<b>HC g</b>	146	103	176	156	151	167	129	138
<b>HC Simp. g</b>	46	39	36	58	68	43	36	41
<b>Lípidos g</b>	70	74	82	66	70	74	57	65
<b>Sal g</b>	4	5	5	4	4	5	4	4

(\*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica



Supervisado por:

**MENÚ BASAL JULIO 2025**

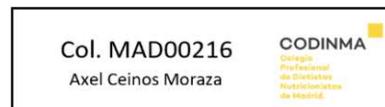
**Página 3 de 4**

3º SEMANA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	1º	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADILLA RUSA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	PISTO*	MACARRONES CON ATÚN*
	2º	FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS*	SAN JACOBO CON ENSALADA DE TOMATE*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	SALMÓN CON SALSAS DE LIMÓN*	POLLO EN SALSAS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	TOMATES ASADOS CON ORÉGANO*	VICHYSOISE*	ENSALADA DE PASTA*	ENSALADA COMPLETA*	SALMOREJO*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	WOK DE POLLO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA*	PAVO AL AJILLO*	SÁNDWICH MIXTO*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	MERLUZA EN SALSAS VERDE*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
<b>Kcal</b>	1551	1.369	1.636	1.662	1.698	1.551	1.388	1.554
<b>Proteína g</b>	89	88	71	91	101	92	72	105
<b>HC g</b>	152	122	185	161	187	141	114	152
<b>HC Simp. g</b>	49	43	64	59	53	35	53	37
<b>Lípidos g</b>	60	54	59	65	56	65	68	53
<b>Sal g</b>	4	4	4	5	4	5	3	6

(\*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

**Dpdo. En Nutrición y Dietética**

**Supervisado por:**



**MENÚ BASAL JULIO 2025**

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		28	29	30	31	1	2	3
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO*	MACARRONES GRATINADOS*			
	2º	FILETE DE TERNERA EN SALSAS DE CHAMPIÑONES CON PURÉ DE PATATA*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	COCIDO COMPLETO*	FLAMENQUINES CON TOMATE ASADO*			
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*			
CENA	1º	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	GAZPACHO ANDALUZ*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	PISTO CON ARROZ*			
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA CON PATATA*	CANELONES DE ATÚN*	HUEVOS RELLENOS*			
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*			
<b>Kcal</b>	1612	1.415	1.621	1.772	1.779			
<b>Proteína g</b>	84	79	86	75	83			
<b>HC g</b>	167	123	185	198	180			
<b>HC Simp. g</b>	53	43	57	62	42			
<b>Lípidos g</b>	61	63	49	70	77			
<b>Sal g</b>	5	6	4	6	6			

(\*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

**Dpdo. En Nutrición y Dietética**

**Supervisado por:**

