

Menú Basal - Semana 1

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	VALORES
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la boloñesa de ternera · Croquetas de pollo · Ensalada campera · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pollo con fideos · Tortilla gallega con atún y pimiento rojo · Ensalada de lechuga, tomate, pepino y atún · Pan · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2409</p> <p>Carbohidratos 48.9%</p> <p>Grasas 31.1%</p> <p>Proteínas 20%</p>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Cereales Special K · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrado de Almería · Gallineta al horno con patatas · Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y jamón York · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas · Pechuga de pollo a la plancha · Ensalada de la huerta · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2491</p> <p>Carbohidratos 50.2%</p> <p>Grasas 27%</p> <p>Proteínas 22.8%</p>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Pollo al horno con patatas · Ensalada de pasta · Pan integral · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Salteado de zanahoria, calabacín y champiñones · Magra de cerdo en salsa de almendras con patatas · Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y maíz · Pan integral · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2412</p> <p>Carbohidratos 48.9%</p> <p>Grasas 27.2%</p> <p>Proteínas 23.9%</p>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Galletas tipo "María" · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Guisillo de ternera · Boquerones fritos · Ensalada de la huerta · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza con verduras · Hamburguesa de pollo a la plancha · Tomate aliñado · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2420</p> <p>Carbohidratos 43.1%</p> <p>Grasas 33.4%</p> <p>Proteínas 23.5%</p>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Cazuela de fideos con merluza · Lomo plancha · Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y huevo · Pan · Fruta del tiempo 		<p>CALORÍAS 1553</p> <p>Carbohidratos 46.4%</p> <p>Grasas 29.3%</p> <p>Proteínas 24.3%</p>

ANTONIO SERRANO GUIRADO

Dietista-Nutricionista especializado en nutrición infantil y nutrición geriátrica
Tecnólogo de alimentos especializado en tecnología y nutrición

Número de colegiado: **AND-00464**

Menú Basal - Semana 2

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	VALORES
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la cubana · Salchichas de pollo a la plancha · Pipirrana · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pollo con fideos · Magra de cerdo con tomate · Ensalada de la huerta · Pan · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2400</p> <p>Carbohidratos 49.3%</p> <p>Grasas 33.7%</p> <p>Proteínas 17%</p>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Galletas tipo "María" · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Cocido andaluz · Moussaka · Ensalada de la casa con York · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Merluza al horno · Ensalada campera · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2427</p> <p>Carbohidratos 45.3%</p> <p>Grasas 31.1%</p> <p>Proteínas 23.6%</p>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de marisco · Ternera en salsa con patatas · Ensalada de la huerta · Pan integral · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz tres delicias · Salchichas de pollo a la plancha · Tomate aliñado con atún · Pan integral · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2389</p> <p>Carbohidratos 42.6%</p> <p>Grasas 36.9%</p> <p>Proteínas 20.4%</p>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Cereales Special K · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones a la boloñesa de ternera · Bacaladillas fritas · Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y huevo · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de patatas · Pollo con champiñones · Ensalada calabresa · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2443</p> <p>Carbohidratos 56.1%</p> <p>Grasas 24.2%</p> <p>Proteínas 19.7%</p>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Chuleta de cerdo a la parrilla · Pisto · Ensalada de arroz · Pan · Fruta del tiempo 		<p>CALORÍAS 1438</p> <p>Carbohidratos 49.6%</p> <p>Grasas 27.2%</p> <p>Proteínas 23.2%</p>

ANTONIO SERRANO GUIRADO

Dietista-Nutricionista especializado en nutrición infantil y nutrición geriátrica
Tecnólogo de alimentos especializado en tecnología y nutrición

Número de colegiado: **AND-00464**

Menú Basal - Semana 3

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	VALORES
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas guisadas con chorizo · Lasaña de atún · Ensalada de la huerta · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de picadillo · Pechuga de pollo empanada · Ensalada calabresa · Pan · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2487</p> <p>Carbohidratos 48.8%</p> <p>Grasas 30.8%</p> <p>Proteínas 20.3%</p>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Cereales Special K · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Paella mixta · Croquetas de pollo · Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas aliñadas · Bacalao al horno con verduras · Tomate aliñado con atún · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2447</p> <p>Carbohidratos 50.2%</p> <p>Grasas 28%</p> <p>Proteínas 21.8%</p>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Guisillo de ternera · Huevos rellenos · Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y jamón York · Pan integral · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Pollo con pisto · Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas · Pan integral · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2487</p> <p>Carbohidratos 37.9%</p> <p>Grasas 39%</p> <p>Proteínas 23.1%</p>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Galletas tipo "María" · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pollo · Merluza en salsa verde con patatas · Ensalada de lechuga, tomate y pepino · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y huevo · Pizza con tomate, mozzarella y atún o jamón York · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2407</p> <p>Carbohidratos 48.6%</p> <p>Grasas 30.8%</p> <p>Proteínas 20.6%</p>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Tallarines a la carbonara · Judías verdes salteadas con huevo · Tomate aliñado con atún · Pan · Fruta del tiempo 		<p>CALORÍAS 1589</p> <p>Carbohidratos 42.9%</p> <p>Grasas 39.6%</p> <p>Proteínas 17.5%</p>

ANTONIO SERRANO GUIRADO

Dietista-Nutricionista especializado en nutrición infantil y nutrición geriátrica
Tecnólogo de alimentos especializado en tecnología y nutrición

Número de colegiado: **AND-00464**

Menú Basal - Semana 4

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	VALORES
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la cubana · Salchichas de pollo a la plancha · Ensalada de lechuga, tomate, pepino y atún · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pollo · Pechuga de pavo a la plancha con tomate aliñado · Patatas panadera · Pan · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2492</p> <p>Carbohidratos 49.7%</p> <p>Grasas 32.7%</p> <p>Proteínas 17.6%</p>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Cereales Special K · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Cocido andaluz · Aguja a la plancha · Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y huevo · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de calabaza y zanahoria · Gallopedro al horno · Ensalada de pasta con gambas · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2417</p> <p>Carbohidratos 52.2%</p> <p>Grasas 24.5%</p> <p>Proteínas 23.4%</p>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Berenjenas rellenas de atún · Gallineta al horno con patatas · Ensalada de la huerta · Pan integral · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Cazuela de fideos con calamares · Pollo asado con patatas · Ensalada de tomate y pepino · Pan integral · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2454</p> <p>Carbohidratos 43%</p> <p>Grasas 31.1%</p> <p>Proteínas 25.9%</p>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Galletas tipo "María" · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Potaje de alubias con acelgas · Tortilla de jamón serrano · Ensalada de lechuga, tomate, atún, queso fresco y maíz · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Magra de cerdo con salsa de almendras · Ensalada calabresa · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2486</p> <p>Carbohidratos 45.6%</p> <p>Grasas 32%</p> <p>Proteínas 22.4%</p>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Cazuela de fideos con merluza · Pechuga de pollo empanada · Ensalada de lechuga, tomate, pepino y atún · Pan · Fruta del tiempo 		<p>CALORÍAS 1530</p> <p>Carbohidratos 47%</p> <p>Grasas 26.8%</p> <p>Proteínas 26.3%</p>

ANTONIO SERRANO GUIRADO

Dietista-Nutricionista especializado en nutrición infantil y nutrición geriátrica
Tecnólogo de alimentos especializado en tecnología y nutrición

Número de colegiado: **AND-00464**

Menú Basal - Semana 5

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	VALORES
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con atún gratinados · Revuelto de espinacas con huevo y jamón · Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y jamón York · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Merluza a la romana · Patatas al horno · Ensalada de lechuga, tomate, pepino y atún · Pan · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2448</p> <p>Carbohidratos 45.5%</p> <p>Grasas 31.1%</p> <p>Proteínas 23.3%</p>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Cereales Special K · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Pollo en pepitoria · Patatas fritas · Ensalada de tomate con atún, aceitunas y huevo duro · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Pizza con tomate, mozzarella y atún o jamón York · Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y huevo · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2477</p> <p>Carbohidratos 41.4%</p> <p>Grasas 37.2%</p> <p>Proteínas 21.4%</p>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas guisadas con chorizo · Empanadillas de atún · Ensalada campera · Pan integral · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Magra de cerdo con tomate · Puré de patatas · Tomate aliñado · Pan integral · Fruta del tiempo 	<p>CALORÍAS 2463</p> <p>Carbohidratos 55.1%</p> <p>Grasas 26.3%</p> <p>Proteínas 18.6%</p>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Galletas tipo "María" · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Paella mixta · Entremeses · Ensalada de lechuga, tomate, pepino y atún · Pan · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de picadillo · Tortilla de patatas · Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas · Pan · Yogur entero 	<p>CALORÍAS 2462</p> <p>Carbohidratos 43.4%</p> <p>Grasas 36.4%</p> <p>Proteínas 20.3%</p>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cacao · Tostadas int. de tomate con jamón serrano · Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con jamón · Aguja a la plancha · Ensalada de lechuga, tomate, huevo y pimiento asado · Pan · Fruta del tiempo 		<p>CALORÍAS 1779</p> <p>Carbohidratos 44.6%</p> <p>Grasas 30.8%</p> <p>Proteínas 24.6%</p>

ANTONIO SERRANO GUIRADO

Dietista-Nutricionista especializado en nutrición infantil y nutrición geriátrica
Tecnólogo de alimentos especializado en tecnología y nutrición

Número de colegiado: **AND-00464**