

MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - - BASAL GENERAL



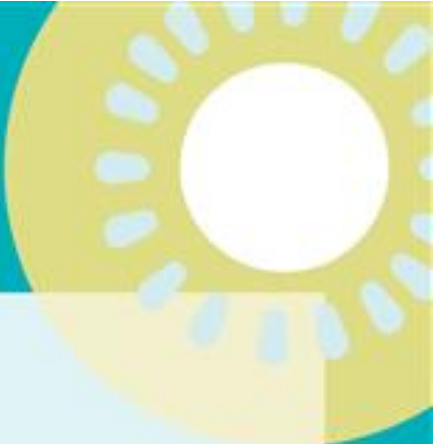
	1	2	3	4																																																		
	<p>Crema de verduras/Menestra de verduras Albóndigas de la abuela (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>655,73</td> <td>25,43</td> <td>33,71</td> <td>46,35</td> <td>9,98</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	655,73	25,43	33,71	46,35	9,98	<p>Alubias pintas estofadas Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>312,35</td> <td>10,80</td> <td>29,17</td> <td>16,88</td> <td>3,77</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	312,35	10,80	29,17	16,88	3,77	<p>Arroz con pollo (T12, T6, T9) Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>736,72</td> <td>16,34</td> <td>74,17</td> <td>41,63</td> <td>5,89</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	736,72	16,34	74,17	41,63	5,89	<p>Judías verdes rehogadas Tortilla de patata (3) Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>618,91</td> <td>28,12</td> <td>53,66</td> <td>31,75</td> <td>11,26</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	618,91	28,12	53,66	31,75	11,26										
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
655,73	25,43	33,71	46,35	9,98																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
312,35	10,80	29,17	16,88	3,77																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
736,72	16,34	74,17	41,63	5,89																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
618,91	28,12	53,66	31,75	11,26																																																		
7	8	9	10	11																																																		
<p>Paella (12, 14, 2, T10, T12, T13, T2, T4, T6, T9) Lenguadina a la andaluza (14, 2, 4) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>399,48</td> <td>16,30</td> <td>54,98</td> <td>12,64</td> <td>2,49</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	399,48	16,30	54,98	12,64	2,49	<p>Lentejas campesinas (12) Huevos rellenos de atún (3, 4, T12, T6) Ensalada mixta con brotes y queso (12, 7, T1, T10, T11, T12, T13, T14, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>480,08</td> <td>23,86</td> <td>44,95</td> <td>22,63</td> <td>5,85</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	480,08	23,86	44,95	22,63	5,85	<p>Patatas guisadas con magro (12, T12, T6, T9) Abadejo con tomate Calabacines en fritura (1, T11, T14, T2, T4, T7) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>100,27</td> <td>3,53</td> <td>19,72</td> <td>0,80</td> <td>0,18</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	100,27	3,53	19,72	0,80	0,18	<p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>739,69</td> <td>38,58</td> <td>45,71</td> <td>41,55</td> <td>15,20</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	739,69	38,58	45,71	41,55	15,20	<p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon Filete de pollo a la plancha Patatas dólar Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>902,77</td> <td>24,07</td> <td>54,02</td> <td>65,41</td> <td>14,51</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	902,77	24,07	54,02	65,41	14,51
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
399,48	16,30	54,98	12,64	2,49																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
480,08	23,86	44,95	22,63	5,85																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
100,27	3,53	19,72	0,80	0,18																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
739,69	38,58	45,71	41,55	15,20																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
902,77	24,07	54,02	65,41	14,51																																																		
14	15	16	17	18																																																		
<p>Brócoli rehogado Cinta de Sajonia a la plancha con tomate frito Cuscús con verduras (1) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>174,59</td> <td>7,87</td> <td>22,23</td> <td>6,02</td> <td>1,13</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	174,59	7,87	22,23	6,02	1,13	<p>Arroz tres delicias (12, 2, 3, T12, T6, T9) Merluza en salsa verde (4, T14, T2) Patatas panaderas (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>551,47</td> <td>25,20</td> <td>57,04</td> <td>24,61</td> <td>5,29</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	551,47	25,20	57,04	24,61	5,29	<p>Crema de calabaza Fingers de pollo con salsa barbacoa (1, 10, 6) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>605,70</td> <td>24,93</td> <td>59,10</td> <td>29,73</td> <td>10,55</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	605,70	24,93	59,10	29,73	10,55	<p>Alubias blancas con verduras y chorizo Filete de mujol a la romana (14, 2, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>751,87</td> <td>32,47</td> <td>28,57</td> <td>56,41</td> <td>8,30</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	751,87	32,47	28,57	56,41	8,30	<p>Sopa de picadillo (1, T10, T12, T3, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>198,26</td> <td>10,89</td> <td>33,78</td> <td>2,18</td> <td>0,56</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	198,26	10,89	33,78	2,18	0,56
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
174,59	7,87	22,23	6,02	1,13																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
551,47	25,20	57,04	24,61	5,29																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
605,70	24,93	59,10	29,73	10,55																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
751,87	32,47	28,57	56,41	8,30																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
198,26	10,89	33,78	2,18	0,56																																																		
21	22	23	24	25																																																		
<p>Lentejas a la antigua Boquerones en tempura Ensalada de la huerta Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>322,07</td> <td>3,37</td> <td>32,13</td> <td>16,45</td> <td>2,19</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	322,07	3,37	32,13	16,45	2,19	<p>Crema de calabacines Chuleta de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>189,30</td> <td>3,53</td> <td>19,71</td> <td>10,70</td> <td>1,34</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	189,30	3,53	19,71	10,70	1,34	<p>Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T10, T3, T6) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga (12) Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almíbar, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>711,14</td> <td>26,18</td> <td>109,45</td> <td>18,74</td> <td>4,88</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	711,14	26,18	109,45	18,74	4,88	<p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>739,69</td> <td>38,58</td> <td>45,71</td> <td>41,55</td> <td>15,20</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	739,69	38,58	45,71	41,55	15,20	<p>Patatas a la marinera (12, 14, 2, 4, T14, T2, T4) Croquetas con jamón (1, 14, 2, 3, 7, T4, T6, T9) Ensalada de tomate y maíz Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>479,20</td> <td>23,16</td> <td>49,67</td> <td>20,87</td> <td>9,42</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	479,20	23,16	49,67	20,87	9,42
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
322,07	3,37	32,13	16,45	2,19																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
189,30	3,53	19,71	10,70	1,34																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
711,14	26,18	109,45	18,74	4,88																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
739,69	38,58	45,71	41,55	15,20																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
479,20	23,16	49,67	20,87	9,42																																																		
28	29	30	31																																																			
<p>Crema de verduras/Menestra de verduras **Merluza a la marinera Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>150,76</td> <td>5,95</td> <td>29,02</td> <td>1,04</td> <td>0,25</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	150,76	5,95	29,02	1,04	0,25	<p>Guisantes con jamón Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>131,29</td> <td>5,55</td> <td>19,38</td> <td>3,50</td> <td>0,86</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	131,29	5,55	19,38	3,50	0,86	<p>Macarrones a la boloñesa (1, T10, T3, T6) Gallo a la madrileña (2, T14, T4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>489,58</td> <td>15,06</td> <td>55,87</td> <td>22,88</td> <td>5,44</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	489,58	15,06	55,87	22,88	5,44	<p>Judías verdes rehogadas Pollo al ajillo/asado (12) Arroz integral (T12, T6, T9) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <table border="1"> <tr> <td>KCAL</td> <td>Prot.(g)</td> <td>Hidr.(g)</td> <td>Lípid.(g)</td> <td>AGS.(g)</td> </tr> <tr> <td>512,47</td> <td>24,71</td> <td>51,58</td> <td>22,36</td> <td>9,61</td> </tr> </table>	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	512,47	24,71	51,58	22,36	9,61											
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
150,76	5,95	29,02	1,04	0,25																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
131,29	5,55	19,38	3,50	0,86																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
489,58	15,06	55,87	22,88	5,44																																																		
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)																																																		
512,47	24,71	51,58	22,36	9,61																																																		



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuetes, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Granos de sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas

Pautas para una cena equilibrada



- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.
- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día, intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.



Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

