medirest Social

APANID

Mayo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
S 4				1
				MENESTRA A LA GALLEGA LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA
				578 Kcal P: 20 HC: 78 L: 17
S 5 4	5	6	7	8
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS MEDALLON DE MERLUZA EN SALSA DE PUERROS AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	TRICOLOR DE VERDURAS (judia verde, zanahoria, coliflor) CANELONES DE CARNE AL GRATÉN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE LEGUMBRE CON PAN TOSTADO CINTA DE LOMO A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA A LA BILBAÍNA CON ZANAHORIA RALLADA FLAN	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON ACEITE Y AJO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA
777 Kcal P: 43 HC: 86 L: 25	606 Kcal P: 24 HC: 72 L: 21	898 Kcal P: 44 HC: 83 L: 39	738 Kcal P: 30 HC: 113 L: 16	861 Kcal P: 53 HC: 69 L: 39
S 1 11	12	13	14	15
LENTEJAS ESTOFADAS MEDALLON DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA DE TEMPORADA	CODITOS CON CALABACIN Y CALABAZA CAPRICHOS DE CALAMAR CON LECHUGA CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judia verde, guisante) ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA CON CALABACIN SALTEADO COMPOTA	MENESTRA A LA GALLEGA RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA
654 Kcal P: 40 HC: 73 L: 18	704 Kcal P: 22 HC: 93 L: 24	696 Kcal P: 33 HC: 74 L: 25	877 Kcal P: 36 HC: 93 L: 36	1.065 Kcal P: 56 HC: 99 L: 45
S 2 18	19	20	21	22
PATATAS RIOJANA MEDALLON DE SALMON Y CALABAZA AL HORNO CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE BUÑUELOS DE BACALAO CON GUISANTES Y ZANAHORIA SALTEADOS COMPOTA	SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATA ASADA FLAN	LENTEJAS CASERAS SAN JACOBO DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA
700 Kcal P: 31 HC: 70 L: 30	839 Kcal P: 21 HC: 122 L: 26	924 Kcal P: 58 HC: 82 L: 39	944 Kcal P: 52 HC: 85 L: 38	614 Kcal P: 25 HC: 64 L: 25
S 3 25	26	27	28	29
EMPEDRADO DE LENTEJAS MEDALLONES DE BACALAO A LA BILBAINA CON PURE DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES SALTEADOS CON CALABACÍN FILETES DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CHAMPIÑON NATURAL CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ PILAF FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LO POBRE HUEVOS CON BECHAMEL CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA
705 Kcal P: 48 HC: 81 L: 17	732 Kcal P: 37 HC: 99 L: 17	1.065 Kcal P: 56 HC: 99 L: 45	603 Kcal P: 33 HC: 80 L: 15	694 Kcal P: 28 HC: 77 L: 27

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista – Nutricionista
Colegiada Nº CAT001289

Nuestros menús inlcuyen **PAN BLANCO E INTEGRAL**

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1021 / 2022

Dr. Nicolás Murga Martínez.
COL: 28843775

CENTRO 622500 APANID 1+1 OI 25-26 BASAL V2