



Menú neurosaludable APANefa/ Menú hipocalorico mayo 2026 🌟

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
-DÍA 4-				-DÍA 5-				-DÍA 6-				-DÍA 7-				-DÍA 8-			
Lentejas estofadas con verduras 🍌🍌🍌🍌 Salmon en salsa de zanahoria y calabaza 🍌🍌🍌🍌 Pan y fruta 🍌				Macarrones de la huerta 🍌🍌🍌🍌 Costillas asadas. 🍌 Pan y fruta 🍌				Coliflor al ajo arriero Tortilla francesa con jamón york 🍌 Pan y fruta 🍌				Ensalada campera 🍌🍌🍌🍌 Hamburguesa burger meat mixta con champiñones 🍌🍌 Pan y yogur desnatado 🍌				Sopa de marisco 🍌🍌🍌🍌 Ragout de pollo con patatas 🍌 Pan y fruta 🍌			
Kcal:483	Prot:24	Lip:14	HC:67	Kcal:543	Prot:18	Lip:28	HC:56	Kcal:365	Prot:20	Lip:14	HC:42	Kcal:475	Prot:24	Lip:20	HC:50	Kcal:516	Prot:28	Lip:15	HC:68
-DÍA 11-				-DÍA 12-				-DÍA 13-				-DÍA 14-				-DÍA 15-			
Guisantes con jamón serrano 🍌🍌🍌🍌 Albóndigas de pescado con daditos de zanahoria 🍌🍌🍌🍌 Pan y fruta 🍌				Gazpacho 🍌🍌🍌🍌 Berenjena rellena Pan y fruta 🍌				Arroz con verduras Filete de merluza en salsa verde 🍌🍌🍌 Pan y yogur desnatado 🍌				Garbanzos estofados con verduras 🍌 Tortilla francesa 🍌 Pan y fruta 🍌				Patatas guisadas con verduras 🍌 Pollo al André 🍌🍌🍌 Pan y fruta 🍌			
Kcal:570	Prot:31	Lip:13	HC:84	Kcal:494	Prot:27	Lip:10	HC:77	Kcal:563	Prot:38	Lip:22	HC:55	Kcal:494	Prot:41	Lip:12	HC:61	Kcal:384	Prot:21	Lip:21	HC:50
-DÍA 18-				-DÍA 19-				-DÍA 20-				-DÍA 21-				-DÍA 22-			
Menestra de verduras Filete de merluza con patata panadera 🍌🍌🍌 Pan y fruta 🍌				Fideúa de pollo 🍌🍌🍌 Huevos villaroy 🍌 Pan y fruta 🍌				Salmorejo 🍌🍌 Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y yogur desnatado 🍌				Arroz con pollo al curry 🍌🍌 Bacalao en salsa con daditos de calabaza 🍌🍌 Pan y fruta 🍌				Ensalada de judías blancas 🍌 Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y fruta			
Kcal:472	Prot:22	Lip:12	HC:70	Kcal:437	Prot:25	Lip:15	HC:53	Kcal:412	Prot:26	Lip:15	HC:45	Kcal:383	Prot:21	Lip:11	HC:53	Kcal:550	Prot:27	Lip:35	HC:70
-DÍA 25-				-DÍA 26-				-DÍA 27-				-DÍA 28-				-DÍA 29-			
Lombarda rehogada con manzana Filete de bacalao con ensalada. 🍌🍌 Pan y fruta 🍌				Ensalada de pasta tricolor 🍌🍌🍌 Ragout de pavo a la jardinera con patatas 🍌 Pan y fruta 🍌				Paella mixta 🍌🍌🍌 Tortilla francesa 🍌 Pan y fruta 🍌				Espinacas rehogadas con jamón york Salmon a la naranja 🍌🍌 Pan y yogur desnatado 🍌				Gazpacho 🍌🍌 Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y fruta 🍌			
Kcal:275	Prot:12	Lip:7	HC:43	Kcal:477	Prot:16	Lip:8	HC:85	Kcal:436	Prot:15	Lip:13	HC:68	Kcal:396	Prot:23	Lip:19	HC:35	Kcal:348	Prot:18	Lip:9	HC:51

Las cocinas centrales se someten diariamente al sistema de desinfección rápida COUNTERFOG® SDR-05-A+.

Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden solicitar información de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias alimentarias. Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N.º EC-2930/07.

GLUTEN 🍌	HUEVO 🍌	PESCADO 🍌	MOLUSCO 🍌	SOJA 🍌	ALTRAMUCES 🍌	LECHE 🍌	SÉSAMO 🍌	FRUTOS DE CÁSCARA 🍌	APIO 🍌	MOSTAZA 🍌	SULFITOS 🍌	CACAHUETE 🍌	CRUSTÁCEOS 🍌
----------	---------	-----------	-----------	--------	--------------	---------	----------	---------------------	--------	-----------	------------	-------------	--------------